

いだ天

第379号
令和3年9月



桔梗
(キキョウ)
花言葉
【永遠の愛】
【誠実】



孔雀草
(くじゃくそう)
花言葉
【いつも愉快】
【ひとめぼれ】

< クラブスケジュール >

9月5日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
9月19日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
10月3日	練習会(8:45~)冬時間に切り替え	サン町田旭体育館
10月17日	野津田オータムフェスタで、パラ陸上交流会	野津田競技場
10月17日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
10月24日	第1回 皇居親睦マラソン	皇居周回コース
11月7日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
11月21日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
12月5日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
12月19日	忘年親睦駅伝大会 半蔵門8時集合	皇居周回コース
12月19日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
1月9日	練習会(8:45~) 初走りのみ茶話会中止	サン町田旭体育館
1月23日	練習会(8:45~)冬時間	サン町田旭体育館
1月23日	総会(年報配布承認)&新年会中止	未定

【定期練習会】
毎月第一日曜日：場所 サン町田旭体育館
毎月第三日曜日：場所 サン町田旭体育館
★集合時間： AM 7:45(夏時間)
注意：4月~9月は夏時間 AM 7:45集合
来月10月から冬時間 AM8:45集合になります

町田いだ天クラブ年会費振込先について
会費振込先： ゆうちよATMで通帳引き落としで
下記通帳に直接振込下さい。 会計：橋本俊彦
記号 10130 番号 73126171
「マチダイダテンクラブ」と表示されます。
上記の振込依頼以外は手数料が必要です。
ゆうちよ以外の他銀行等で振り込まれる方は
銀行用の下記口座番号をご利用下さい。
店名 店番 普通預金口座
〇ー八 〇18 7312617
(ゼロイチハチ)
2021年会費は1月~11月末までに納入
2021年会費未納者が数名おられます。
お早目に納入下さい。

令和3年忘年親睦駅伝のお知らせ
期日 令和3年12月19日(日)
場所 皇居半蔵門時計塔前スタート
詳細は別途お知らせ致します。
事務局 藪下

町田走友会9月練習会のお知らせ
9月の練習会ですが、緊急事態宣言解除後の19日・26日の日曜日の中から選びたい
と思います。
日程は9月5日(日)の夜に決めますので、それまでに皆様のご都合をお聞かせ願
います。
練習メニューは、日陰のある所が良いかと思いますので、芹が谷公園内の周回する
るか、鶯の森運動公園と境川の周回にするか、少し遠いですが尾根線道まで行って
走るか、その他ご希望がございましたら、お聞かせ願います。
それでは、宜しく願ひ致します。
田中一生

マイランニング・・・ シリーズ 113



ちば まつお
千葉 松夫さん
☆1954年10月生(66歳)
☆入会 2018年7月

目標とゴール
相変わらず新型コロナ感染。デルタ株が猛威をふるい過去最大の感染者が出ていま
す。ワクチン接種が進んでいる中で一体どうなっているのでしょうか？マスクを着用し
てのランニングも1年半になりこれが日常になりつつあります。早く終息してランニング
大会が通常通りで開催されることを待ち望みます。
私は、10月に田舎の方で開催されるフルマラソンに出場を予定していますが、開催さ
れることを願うばかりです。
フルマラソンは決して楽に走れるわけではありませんが、目標時間に向けた走りとゴ
ールが見えてゴールに入り込んだ瞬間の気持ちの高まりは掛け替えのない記憶とな
って残ります。自分の描いた通りの走りが出来ず(これって単なる練習不足が主因?)
終盤を迎えてしましますが、後1kmそしてゴールが見えた瞬間元気が湧いて一気にダ
ッシュああ今日も走れて良かったと思う最高の瞬間です。今までマラソンを21回完走、
17年連続出場しているもの今年、無事開催されて連続記録を更新し最高のゴール
に入れるでしょうか。
記録的にはサブフォー16回、つまるところ5回程4時間かかってしまってます。再遅4:08
で惜しいかな？最速は初マラソンで3:31一向に記録は向上せずにここまで来ました。
後二年で20年連続になることもありそれまでは頑張ろうかなと思っています。そんなこ
とで、目標云々はさて置き気持ちいいゴールを駆け抜けるために暑い中ではありません
が、走り続けています。
今月は300km走れればと思い、バテ気味ですが走りこんでいます。



各年の走破距離 単位:km

月	2019年	2020年	2021年
1月	247	190	171
2月	217	241	207
3月	201	204	255
4月	211	161	284
5月	322	211	313
6月	206	281	226
7月	200	176	242
8月	214	263	244 ←8/24現在
9月	231	234	
10月	270	282	
11月	282	261	
12月	234	270	
計	2,835	2,774	1,942

次月号以降のマイランニング投稿よろしく願ひします。ニュース担当 藪下

バーベキュー大会中止のお知らせ
8月22日開催予定のバーベキュー大会は
8月1日の練習会で中止に決定しました。
8月22日の練習会はサン町田旭体育館裏に
集合しました。
ご協力ありがとうございました。
事務局 藪下
会計 橋本

第1回 皇居親睦マラソンのお知らせ
9月11日(土)に理事会があります。
開催か中止かが決定される予定です。
期日 令和3年10月24日(日)
場所 皇居周回コース
(半蔵門時計塔前スタート)
スタート 5km 9:00スタート
10km 9:50スタート
新型コロナウイルス非常事態宣言が解除さ
れたら、会員及びその家族参加
種目(案) (250名まで先着順)
距離 5km(1周)、10km(2周)
部門(案)
(1)個人戦タイムで順位決定(男女年令別)
(2)チーム(個人戦1~3位にポイント付与)
種目
5km 男(39歳以下)
5km 男(40歳以上~69歳、10歳刻み)
5km 男(70歳以上)
5km 女(45歳以下)
5km 女(46~65歳)
5km 女(66歳以上)
10kmも上記同様の年齢別で順位決定
参加費 1人 ¥500(参加賞なし)
連合申込締切 2021年10月4日(月)必着
いだ天クラブ締切 2021年9月20日まで
いだ天クラブ事務局 藪下正治

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2021/8/7 第78回 TAMA・ハーフマラソン			
ハーフ	岡崎 利紀	男子6位/43人 総合6位/46人	1° 43' 42"
今月はフルマラソンの大会が見当たらないので久しぶりにハーフマラソンを走りました。			
2021/8/29 アラプラスチャレンジドリームロードレース			
ハーフ	岡崎 利紀	男子50歳代4位/54 総合43位/170	1° 37' 58"
気温30度 湿度66% 風速8m/h			

第78回 TAMA・ハーフマラソン(2021年8月7日)参加報告

岡崎 利紀

今月はフルマラソンの大会が見当たらないので久しぶりにハーフマラソンを走りました。一年半振りのハーフマラソンに緊張しましたが、無事完走出来て良かったです。フルは緊張しませんが、何故かハーフは緊張します。これからゼーゼーハーパーハーパー心肺機能を酷使すると思うと脳が拒否反応を起こすのでしょうか。ところが不幸中の幸いか、暑さの所為でゼーゼーハーパーハーパー言うまで身体が動きません。心肺機能に優しいハーフマラソンとなりました。そして今日もおいでなすったコバンザメランナー。上げても下げても背後にベタリと張り付いて離れません。一体全体どうしましょ？「ちょっとそこのお若いランナーさん、まだまだ若いんだから、人の力を借りないで撃沈覚悟で突っ込みなはれ！」と声を大にして言いつけてあげたい。と言うのもソーシャルディスタンスを守らないあなたのお陰で私のペースも上がり気味、早くあなたの吐息の聞こえない所に行ってみよう。やっとその思いが通じたのかストレスフリーになった15km過ぎ、遠くに見覚えのあるランナーの後ろ姿、5km辺りで、私とコバンザメをあっさり抜き去って行かれたピッチ走法の女性ランナー、終始キロ5分で走り続けておられます。これは良いペースだと、「失礼してコバンザメに、ただしソーシャルディスタンスはしっかり守ります。」てなことは致しません。取り合えず追いかけて、抜きつ抜かれつ結局両者仲良く2回づつ抜き合い3度目の猛追を命からがらかわしてフィニッシュです。フィニッシュラインがもう100m先だったらもうひと悶着あったかもしれません。面白いレースでした。「フルマラソンは自分との闘いだけど、ハーフマラソンは相手と駆け引きがあって面白いよ」昔聞いたハーフマラソンランナーの言葉をふと思い出しました。



8月1日練習会参加者
(サン町田旭体育館受付横)
雨天の為、ニュース配布後、解散となりました



8月22日練習会参加者
(サン町田旭体育館)



8月19日5時半の朝に2重の虹が見えました

アラプラスチャレンジドリームロードレース(2021年8月29日)参加報告

岡崎 利紀

気温30度 湿度66% 風速8m/h
赤羽岩淵の荒川河川敷5kmの周回コースです。元実業団ランナーの森川千明さんがMCをつとめ、元箱根ランナーで現在チューバーのたむじょうさんがゲストランナーとして大会を盛り上げていました。この大会はペースメーカーが走ることもあってタイム狙いの速いランナーが多いのが特徴です。私は久しぶりに再会したサブエガランナーのKさんと1時間35分のペースメーカーに付きました。20人程の集団ができましたが1kmもしないうちに付いて行けなくなり早々に離脱しました。ひとりまたひとり離脱していく中、12km地点でペースメーカーについているランナーはKさんひとりになっていました。更にラスト2kmではペースメーカーを置き去りにして走っていきました。サブエガランナーの片鱗を見せて貰いました。走り終えた後、今日もこれから走るの？と聞くと、「後20kmは走ります」と言う。月間どのくらい走るか聞くと、「600km走ります」と言う。超シリアスランナーです、ここまでは。どうしてエントリーしていた二子新地の大会に来なかったの？と聞くと「起きられなかったんです」と言う(爆笑)。それじゃあ朝起こしてあげるから連絡先教えなさい(笑)！と言うことで連絡先を交換し、なんやかんやで次の大会は一緒に出場することになりました。こんな風にラン友が出来るのもマラソン大会の楽しみのひとつですね！



71歳で迎えた2019年4月ボストンマラソンの際に
次女のヒラリー・シラージさんとジーン・ダイスクさん。
レース結果は2時間58分50秒だった

町田陸協関係の企画案内のお知らせ

10/17(日) 野津田オータムフェスタにて、パラ陸上交流会
競技用車椅子試乗体験の受付・乗車・記録測定等を
町田走友会としてサポート
日程は決まっていますが、内容は現在調整中です。
ご協力よろしくお願致します。
町田走友会 田中一生、鈴木諭

11/21 小山西内裏公園にてランニングフェスタ
町田市陸上競技会主催
市内大学(法政、国士館、桜美林、青学)
関根花観さん参加予定
大会補助及び大会参加

いだ天クラブ員は上記企画の参加及び補助員として参加

70歳で初サブスリー！！ 世界最年長サブスリーランナー紹介
「夢を抱いて加齢に克つ！！」

ジーン・ダイスクさん(73歳)

私は過去に日本に住んでいたことがある。大変光栄だ！
聞けば70歳の時にロッテルダムマラソンで
初サブスリー(2時間57分43秒)
翌年(2019年)のボストンマラソンで2時間58分50秒をマークしている。
手記抜粋
2018年、70歳の誕生日を迎えた数日後のロッテルダムマラソンで2時間57分43秒！10月のトロントマラソンでは2時間55分18秒、世界記録まであと30秒に迫りました。12月のジャクソンビルマラソンで2時間54分23秒を出し、ついに記録を突破。これは非公認レースのため、公認記録ではありません。私のモチベーションはs会記録を保持することではなく、タフな目標を設定しそれを成し遂げることだからです。ところで私は走ってばかりいるわけではありません。妻が大学教授なので彼女が研究と授業に集中できるよう、定年後は料理や庭仕事など、家事全般を担当しています。2人の娘とは毎年一緒にレースに出ています！最後に日本の皆さんへメッセージ。サブスリーを目指す場合、レースはたまたの3時間。旅(そこまでの道のり)は何年かかかります。私は目標を目指す中で、レースよりもそれまでの方が長く、大変で、大切だと気づきました。目標を目指すすべてのみなさん、「旅」を楽しんで！

ランナーズ2021年8月号 抜粋