

## 【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 8:45(冬時間)  
 注意：10月～3月は冬時間 AM 8:45集合  
 今月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  
 年会費振込先： ゆうちよATMで通帳引き落としとして  
 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に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  
 ○ー八 018 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。

11月の記録は11月末までに早めに連絡ください。  
 12月第1週の練習会後の役員会の参考資料にし  
 ますのでよろしくお願い致します。

事務局 藪下

## &lt; クラブスケジュール &gt;

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	バリアフリー陸上交流会	野津田競技場5名募集
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 中止	中止
11月7日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
11月21日	まちだジョギングフェスタ2021(9～12時)	小山内裏公園尾根緑道
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5日	役員会(練習会終了後11時?～13時)	黒澤公文教室
12月19日	忘年親睦駅伝大会 中止	中止
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

町田走友会10月練習会のお知らせ

10月10日(日) 朝8時 旭町体育館に集合  
 コースは恩田川で20km～30km走ります。  
 荷物は田中の車内で預かりますが、貴重品の保障は出来かねます。  
 マスクは、各自で走りやすい物をご用意下さい。  
 お迎えの必要な方、ご連絡いただけましたらお迎え致します。  
 それでは、宜しくお願い致します。

田中一生

## いだ天

第380号

令和3年10月



曼珠沙華  
 (まんじゅしゃげ)  
 花言葉  
 【あきらめ】  
 【独立】  
 【情熱】



襖萩  
 (みそはぎ)  
 花言葉  
 【愛の悲しみ】  
 【慈悲】



萩  
 (はぎ)  
 花言葉  
 【思索】  
 【内気】  
 【柔軟な精神】

## マイランニング・・・シリーズ 114



おがさき としき  
**岡崎 利紀さん**

☆1962年5月生(59歳)  
 ☆入会 2019年4月

## 「じゃじゃ馬の調教」

記録が停滞気味の最近、性懲りも無く、また厚底シューズに挑戦しております。これは私の走り病のようなもので、久しく記録の更新がない時に限って発症します(笑)。最後に更新したのが2020年の1月ですから、2021年9月の今日までかれこれ約20ヶ月記録の更新がないこととなります。1年に1度の記録更新を目指して来ましたが、2年目に突入し、それも後半に、、、これはもう頑張りネバ〜ギブアップです。ランナーにとって「記録更新」は最高のご馳走です。こんなに美味しいものは他にはありません。この最高の食事の為にがんばれます。PB更新を想像しただけでセロトニン(幸せホルモン)が噴出してきそうです。セロトニン・ドーパミン・オキシトシンは幸せの3大ホルモンと言われ、強度の強いランニングでも出てくるそうです。「あなたはなぜ走るのか?」と問われたら、ズバリ「幸せになれるから!」と答える市民ランナーも少なからずいらっしゃるでしょう。少し話は脱線しましたが、そういった諸事情により、現在厚底を履いて走っております。累計で50km走りましたが、なかなかしつくり来ません。という気持ち良く走れません。靴に走らされている感じがです。前回のトライでは走行距離5kmで挫折した厚底でしたが、今回は今日まで50kmまで走れています。それはあるランナーのひと言で厚底に対する考えが変わったからです。彼はある厚底シューズを称して「じゃじゃ馬」と呼んでいたのです。靴を馬に例えたのです。目からウロコです。馬は乗りこなすには調教が必要です。それも「じゃじゃ馬」ならそれ相応の時間を掛けた調教が必要です。彼も時間を掛けてじゃじゃ馬(厚底シューズ)を乗りこなすようになったそうです。もちろん調教したのはシューズではなく自分の身体です。そして彼の記録は目標のサブスリーを通り越して現在サブエガまでたどり着きました。なかなかレアなケースかもしれませんが、自分に合うシューズを探すのではなく、シューズに合う自分を探す(シューズに合う身体を作る)ということなのでしょう。それが判った今、私も明日から「じゃじゃ馬の調教」です!、、、と、言っても調教されるのは自分自身ですが、、、ハイハイ〜。〜。

次月号以降のマイランニング投稿よろしくお願いします。ニュース担当 藪下

## 第1回 皇居親睦マラソン中止のお知らせ

9月11日(土)に理事会にて中止が決定されました。  
 次回ありましたら、よろしくお願い致します。  
 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  
 種目(案) (250名まで先着順)  
 距離 5km(1周)、10km(2周)

いだ天クラブ事務局 藪下

## 令和3年忘年親睦駅伝中止のお知らせ

9月11日(土)に理事会にて中止が決定されました。  
 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

いだ天クラブ事務局 藪下

## 令和4年武相駅伝競走大会のお知らせ

期日 令和4年1月30日(日)予定  
 場所 町田GIONスタジアム(町田市立陸上競技場)  
 大会要項未定、  
 受付開始は未定  
 希望者は早めに申し出ておいてください  
 インターネットで申し込みになります。

いだ天クラブ事務局 藪下

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2021/9/4 第68回TAMAハーフ			
ハーフ	岡崎 利紀	男子18位/67人 総合19位/54人	1° 37' 00"
気温24度 湿度80% 微風 岡崎が、コバンザメ4匹を引き連れたの多摩川ランニング			
2021/9/12 第34回スポーツメイトラン川崎多摩川マラソン			
フル	岡崎 利紀	男子1位/6人 総合1位/7人	3° 46' 42"
気温26度 湿度88% 微風 古市場多摩川河川敷5kmの周回(8周)コース			
2021/9/26 第547回月例川崎マラソン			
1km	西谷 光司	男子60才以上 3位 総74位	4' 01"
3km	西谷 光司	柴田男子60才以上 2位 総69位	12' 47"
5km	西谷 光司	男子60才以上 3位 総63位	22' 44"
10km	西谷 光司	男子60才以上 2位 総74位	48' 26"
今回プレート入り靴で初めて走りました。柴田さんも参加しました。			
1km	柴田 忠治	男子60才以上 14位 総127位	4' 47"
3km	柴田 忠治	男子60才以上 23位 総190位	15' 46"
10km	柴田 忠治	男子60才以上 16位 総159位	56' 44"

## 2021.9.04 第68回TAMAハーフ参加報告

岡崎 利紀

ハーフ 岡崎利紀 男子18位/67人 総合19位/54人 1:37:00  
 気温24度 湿度80% 微風  
 今日もペーサーフェロモン満開の岡崎が、コバンザメ4匹を引き連れたの多摩川ランニングの模様をお届けします。  
 今日はメンバーの中には珍しく美ジョガーの姿が、、、と思ったら！なんと前回デッドヒートしたあの彼女です。それも今回はナイキカーボンの勝負シューズを履いての参戦でらっしゃいます。これはまさしくリベンジですね？いいでしょう受けて立ちましょう！しかしっつき過ぎです。もう鼻血が出そうです。  
 と言うことで、メンバーは前回のリベンジ美ジョガー、2人のトライアスリート、そして見知らぬオジサンひとり。  
 その中で今日のサプライズはその見知らぬオジサンです。ペースを落とした時、真隣りを並走してきたので引付くと言わんばかりに右側にコースアウトして差し上げたら、なんと、そっくりそのまま横移動して付いて来たではないですか！どんだけ～？？って感じです。以前S字に蛇行してもびったり付いてきた人はいましたが、横スライドに付いてくるあなた！あなたにはミスターコバンザメの称号を差し上げます(笑)。そんなこんなで前半は私が引っ張り、後半失速した私の代わりに美女ガーが引っ張りっぱりました。最後は終始コバンザメに徹したトライアスリートの2人が、前後半のペーサー2人と見知らぬオジサンを抜き去ってのワンツーフィニッシュでした。まあ得てしてこんなもんですね(苦笑)。  
 レース後に「引っ張って頂いてありがとうございました、お陰で自己ベストが出ました！」とお礼を言われたので、「あなたの自己ベストに貢献できて光栄です(涙)。」と言って差し上げました(笑い)。

## 2021.9.12 第34回スポーツメイトラン川崎多摩川マラソン参加報告

岡崎 利紀

フル 岡崎利紀 男子1位/6人 総合1位/7人 3:46:42  
 気温26度 湿度88% 微風  
 川崎市幸区古市場多摩川河川敷5kmの周回(8周)コースです。  
 今回の収穫は37.195°42.195kmの最終ラップ(8周目)が最速(25:03)だったこと、8月の走り込みの成果か、フィニッシュ後の筋疲労が以前より軽減していたこと、そして、「走った距離は裏切らないby野口みずき」を少しでも実感出来たことです。因みに8月は通常月から100kmオーバーの440kmでノーランデーは2日でした。

## バリアフリー陸上交流会のお知らせ

## ニュースポーツ2021

10/17(日) 10時~16時

場所 野津田公園野(町田ギオンスタジアム)

参加費 無料

駐車場 有料

鹿沼由利恵さん参加予定

競技用車椅子試乗体験の受付・乗車・記録測定等を

町田走友会連盟としてサポート

町田走友会5名、町田いだ天クラブ約5名サポート募集

サポート集合時間は後日連絡

ご協力よろしくお願ひ致します。

町田走友会連盟 田中一生、鈴木諭

9月5日練習会参加者  
(サン町田旭体育館裏)9月19日練習会参加者  
(サン町田旭体育館裏)

## 「金哲彦のランニングメソッド」より抜粋

## 3つの部位を意識すれば、走りがグンとラクになる。

マラソン選手の走りのポイントは体感を上手に使うことにあります。体幹とは、背筋や腹筋などを含めた胴体全体をさす言葉ですが、本書では胴体の中心をとる1本の柱をイメージしたものを体幹としています。その柱を中心に、胴体を左右に回しているイメージで走ると、前後左右にカラダがブレることなく、きれいにラクに前へ前へと進めるのです。  
 この体幹を使った走りのポイントは“丹田・肩甲骨・骨盤”という、たった3つの部位でなりたっています。つまり、きれいに走るためには、この3つの部位を少し意識するだけでいいのです。

## 意識すべき3つの部位

## ①肩甲骨

背中側にある肩の骨でここを動かすことで“カラダの軸”となる体感を使った走りができ、見た目にもきれいになります

## ②丹田

体幹を使うには、カラダが安定した状態を保っていなければなりません。おへそから5cmくらい下にある丹田に重心を置くことで、カラダはもっともバランスのとれた状態になります

## ③骨盤

腰にある大きな受け皿のような骨で、肩甲骨を動かすことで、この骨盤が回旋します。腰が回れば当然、脚も前に出やすくなります。さらに、骨盤を少し前に傾けて走れば胴体がしっかり安定して、胴体を制御するためのよけいな力を使わずにすむためラクに走れます。

## 体幹を意識した走り続けられれば、いつの間にか長い距離が走れます。

長い距離を走るには、走り方だけでなく心肺機能などいわゆる総合的な“体力”も向上しないといけません。心肺機能は走っていれば必ず向上します。体力がついていないときは無理に走らないで、苦しくなったら歩いてしまいましょう。それでも必ず、少しずつ体力はついていくのです。技術の習得のために走り続けられれば、走れる距離が徐々に長くなっていきます。

## まちだジョギングフェスタ2021のお知らせ

11/21(日) 9:00~12:20

場所 小山内裏公園 芝生広場

参加費 小学生 1500円

大人(中学生以上) 2000円

ペア(大人+小学生) 3500円

申込受付期間:10/9(土)~10/31(日)

町田市陸上競技会主催

市内大学(法政、国士館、桜美林、青学)

片岡純子さん、関根花観さん参加予定

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