

【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： ゆうちょ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は手数料が必要です。
 ゆうちょ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致します。
 事務局 藪下

< クラブスケジュール >

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9日	靴即売会&簡易茶話会(練習会後)	黒澤公文教室
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
1月30日	武相駅伝	野津田ギオンスタジアム
2月6日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
2月20日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館

町田走友会11月練習会のお知らせ

11月7日(日) 朝8時 旭町体育館に集合
 朝8時に旭町の体育館に集合して、コースは先月と同じく恩田川で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、宜しくお願致します。

田中一生

マイランニング・・・シリーズ 115



しばた ただはる
紫田 忠浩さん

☆1949年6月生(72歳)
 ☆入会 2018年12月

私は、若い頃から登山が趣味でした。
 町の山岳会に入会して、しごかれました。弱い自分を強い自分にするために、走りました。その甲斐あって、山を登るのがらくに、また楽しくなりました。仕事の都合で、30歳ごろからは、休みの日に少し走るぐらいになりましたがやがて走らなくなり、山岳会も少しずつ廃れ、解散状態。また60から少しずつ走り始めました。走る人が多くなり、私をどんどん追い越していきます。そのころから、山を登る人から走る人になっていきました。マラソン大会に出たいと思うようになったのは65歳を過ぎてからです。町田いだ天クラブを見つけ、思い切って入会させてもらうことに。練習会に行ってみると、皆早いひとばかりで驚きました。でも早く走れない私を快く迎え入れてもらいました。初マラソンは西谷さんに連れて行ってもらった、月例横浜マラソン20Kmでした。
 次は、2019年10月6日東日本ハーフマラソン、記録は恥ずかしいものですが、私としては大満足マラソンでした。次はその年の12月15日の皇居駅伝。気軽に出ると言ったものの、駅伝！私が遅いとほかの人に迷惑だと思い、辞退を申し出ましたが、どうしても出なさい！と言うことで、しごぶ出ました、これが素晴らしい思い出になりました。渋谷さんからタスキを受け取り、必死に走りました、上り坂で何人か抜きましたが、後半下りは人が多くて、追い抜くことはありませんでした、最後の直線ラストスパート、ワーワーと応援されて走りました。そしてゴール。28分19秒、恥ずかしいタイムですが、あの若いころの槍に立った時の感動にも似たものを感じました。こんな年でもあの若いころのような思いができるんだと思うと、とてもうれしくなりました。翌2020年2月2日、神奈川マラソン。天気恵まれ、体調も良くとても楽しいマラソンでした。タイムは2時間6分53秒。しかしネットタイムは2時間1分37秒。うれしくて、いだ天の赤いTシャツにゼッケンを着けたまま防寒着を羽織って帰りました。初めて岩登りに行った帰りにザイルをリュックにしまわず、担いで帰りたい、と思った気持ちに似ています。
 走ることはとても楽しいです。苦しくて、諸先輩に追いつけなくても、あの感動を求めて、走り続けます。

次月号以降のマイランニング投稿よろしくお願致します。ニュース担当 藪下

まちだジョギングフェスタ2021サポートのお知らせ

鈴木 三平

ジョギングフェスタ(11/21)の
 係員要請がありました。

- ・日時 11月21日(日) 8時から15時頃まで
- ・場所 小山内裏公園広場及び
尾根ジョギングコース
- ・人員 5人
 - 1) 会場外(警備誘導 駅～会場) 1人
 - 2) 会場(警備誘導 芝生広場) 1人
 - 3) コース(警備誘導 ジョギングコース) 1人
 - 4) 最後尾(後走) 1人
- ※他の一人は鈴木が指名されていますので4人の係員募集をお願いいたします。
- ・昼食+一人2,000(交通費含む。)支給されます。
- ・韋駄天クラブに5名の要請がありました、韋駄天クラブに
5人分(弁当5+10,000(5人分)を支給するので人員が多い場合はこの範囲で賄うことになります。
- ・細部は11月7日(例会)でお知らせします。
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

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

いだ天

第381号
 令和3年11月



小菊
 (こぎく)
 花言葉
 【元氣】
 【真実】
 【純情】



石菖
 (つわぶき)
 花言葉
 【謙讓】
 【困難に負けない】

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2021/10/3 多摩川マラソングランプリ2021Autumn			
フル	岡崎 利紀	男子14位/73人 総合14位/78人	3° 35' 43"
気温27度 湿度65% 微風 京王多摩川駅近くの多摩川河川敷往復21.097kmを2周回の比較的走り易いコースです。			
2021/10/9 第69回TAMAハーフマラソン			
ハーフ	岡崎 利紀	男子11位/78人 総合11位/94人	1° 34' 58"
気温26度 湿度86% 無風 東急田園都市線二子新地駅近くの多摩川河川敷 本日は、持続走を目的に4:30のペースに付いて走りました。			
ペースのアシストでなんとか完走できました。			
2021/10/17 月例横浜マラソン			
20km	柴田 忠治	男子60歳以上 5位/10	1° 57' 23"
冷たい雨もあって、20Km, 60歳以上は、10名でした。			
2021/10/23 第43回スポーツメイトラン新横浜鶴見川マラソン			
フル	岡崎 利紀	男子11位/26人 総合11位/27人	3° 27' 51"
始めてナイキの厚底(ノンカーボン)でフルを走りました。170km試走して慣らしたつもりでしたが、35kmで脚が止まりました。			
2021/10/23 第22回東日本マスターズ陸上競技大会			
3000m	松田 吉雄	M80 3位	19' 18" 16
1500m	松田 瑞江	W75 1位	7' 24" 51
800m	松田 瑞江	W75 1位(大会新)	3' 41" 42
冷たい北風が吹き荒れる中、スタート時間が30分以上遅れ、体が冷えきってしまい、最初の1000mは、全く走れず徐々にペースを上げました。7月の時より、20秒更新しましたが、目標としていたタイムより大巾に届きませんでした。 松田吉雄			
スタート時間が1500m 40分、800m 1時間と大巾に遅れ、寒くて体が冷え切って思っていた走りが出来なかった。やはり1年間のブランクは大きい。			
そんな中でも、いままでの走りや違い、後半ペースアップの走りが出来たことはうれしい。少しずつ、スピードが戻ってきた。 松田瑞江			
2021/10/30 多摩川 季節のめぐみマラソン			
フル	千葉 松夫	男子60才以上 3位	4° 01' 36"
「やっぱり30km以降バテました」別途欄外に掲載参照			
2021/10/31 第548回月例川崎マラソン			
1km	西谷 光司	男子60才以上 3位	4' 03"
3km	西谷 光司	男子60才以上 1位	12' 49"
5km	西谷 光司	男子60才以上 1位	22' 25"
10km	西谷 光司	男子60才以上 5位	50' 49"
3km	柴田 忠治	男子60才以上 20位 総214位	15' 29"
10km	柴田 忠治	男子60才以上 14位 総174位	55' 38"
2021/10/31 多摩川ハーフマラソン			
ハーフ	岡崎 利紀	男子85位/327人 総合91位/391人	1° 34' 14"
気温19度 湿度59% 微風			
各部門参加者約700名 ゲストラナーの芸人「宇野けんたろう」、ランチャーバーの「くれーじーかる」、同じランチャーバーの「みゃこ」が大会を盛り上げていました。			



10月3日練習会参加者 (サン町田旭体育館裏)



10月17日練習会参加者 (サン町田旭体育館玄関前) 雨天の為自主練習で散会



東日本マスターズM80 3000m 松田吉雄 19分18秒16



東日本マスターズW75 800m 松田瑞江 大会新 3分41秒42



東日本マスターズ800mで世界記録 W85 中野陽子さん(写真右から二人目) W85 800m 3分58秒15 世界新

やっぱり30km以降バテました

千葉 松夫
入会:2018年7月

新型コロナ感染が急激に終息し、本日衆議院選投票開票新しい変化となるか色々期待ができる今後となっていくのでしょうか。

10月30日に昨年出場した多摩川 季節のめぐみマラソンに出場しました。秋晴れの中、フルマラソン昨年のリベンジとの思いで9:50スタートしました。2.195kmを走り5km周回8周で多摩川を河口方面に走り戻ってくるコース。前半はゆっくりと自覚しながらでしたが5:00~5:20ペース何とか行けるか?と思った30km過ぎ5:30を超え35km以降では遂に6分ペースまじいと意識するも足も上らず最後の周回後半には4時間ペースランナーにも抜かれる始末何とかゴールしたものの結果は、4時間1分36秒のゴールタイム(ネット4:01:33)。残念ながらサブフォーならず今回で22回フルを走り6回目の4時間台となりました。この3か月は300km/月を走り、1回20km程度は走っていましたが、なにぶん30km走は1回、25km3回とやはり足りませんでした。どうしても30km以降でバテてしまいます。やはり30km走の大切さを実感した次第です。

参加者は色々な種目がありましたが、フルは100人程度で34位、年代別では何と2位/10人と賞状まで頂いてしまいました。やはりもらって嬉しくもあり、ちょっと恥ずかしい面もありますね。もう限界かなと思うこの頃ですが、続けられるうちはと思っています。しんどい面はありますが、走り終わった気持ち良さを実感するためにも続けたいと思っています。



多摩川 季節のめぐみマラソン 千葉松夫さん 男子60歳以上 3位

	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	323	
9月	231	234	374	
10月	270	282	344	
11月	282	261		
12月	234	270		
計	2,835	2,774	2,739	

千葉松夫さんの走破記録