

## 【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  
 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11月末で会計締め切りました。  
 2021年会費未納者で会員継続の方は来年度  
 に2021年度、2022年度の会費をまとめて  
 納入下さい。

11月までの記録を年報に掲載します。  
 記録を追加、訂正する方は12月末までに早め  
 に連絡ください。  
 よろしくお願致します。

事務局 数下

## &lt; クラブスケジュール &gt;

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1F
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～) 新年初走り	サン町田旭体育館
1月9日	靴即売会&簡易茶話会(練習会后)	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)&新年会中止予定	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
3月6日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
3月20日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
3月28日	お花見かも?	町田旭体育館横公園

町田走友会12月練習会のお知らせ  
 12月の練習会は、5日(日)に行きます。  
 野津田公園の競技場正面玄関に8時30分～40分に集合 体操後、入場します。(入場料  
 310円) 入場時は、マスクの着用をお願い致します。  
 メニューは12000mペース走か、10000mttが良いかと思えますが、如何でしょうか?  
 それでは、宜しくお願致します。

田中一生

来年の1月30日(日)、武相駅伝が開催に向けて準備中です。受付期間等の詳細は未定で  
 すが、開催は確実のようですので、参加希望の方はご都合の程、宜しくお願致します。  
 詳細が分かり次第、ご連絡致します。

## いだ天クラブ役員会開催(12/5)

期日 12月5日11時から13時まで  
 場所 黒澤公文教室(1F)  
 議題 R2年度表彰者選考他  
 ニュース・年報担当 数下まで

アタックススポーツ靴即売会&簡易茶話会  
 期日 2022年1月9日 11時から13時まで  
 場所 黒澤公文教室(2F)  
 アタックススポーツ FAX:03-3894-5695  
 (峠谷) TEL:03-3894-5534:  
 但し、水曜日と第一火曜日は定休日  
 事前に直接連絡された方は、割引になります。  
 既製品の事前予約：25%引き  
 オーダー品の事前予約：20%引き  
 同時にお団子、お茶菓子のサービスを準備します。  
 ニュース・年報担当 数下まで

## 2022年総会・新年会(2022年1月23日)について

新型コロナウイルスは一時収束の状態ですが、あらたに  
 オミクロン株が発生しています。  
 感染防止の目途がつかないので  
 来年の新年会は中止の方向です。  
 総会をどうするか検討中です。  
 案としては  
 ①年報配布後に、年報掲載の議案に異議無しを  
 確認の上、年報の議案を承認とする。  
 新年会は中止の方向で検討いたします。

12月の役員会で新年会開催の是非を決定し、  
 新年号で報告したいと思います。  
 事務局 数下

## 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 数下

## マイランニング・・・シリーズ 116



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

## 「借筋と貯筋」

先日、参加したマラソン大会のペーサーからフルマラソンのペース配分につ  
 いて興味深い話を聞きましたので紹介させていただきます。

『前半に、設定より縮めた時間は貯金ではなく「借金」と思ってください、設定よ  
 りオーバーした時間は借金ではなく「貯金」と思ってください。』

設定ペースをキロ5分で設定した場合、前半は、それより落とすことはあっても  
 決して上げないようにしてください。落とした分は後半に取り返せます。

設定タイムより落とした時間は、エネルギーの「貯金」となります、後半にその  
 貯めたエネルギーが使えます。

一方、設定タイムより上げてしまった場合、それは予定以上にエネルギーを  
 使ってしまったことになり、限りあるエネルギーの前借りに過ぎないのです。  
 前半で、設定した1kmのペースより速く走れた時、例えば1kmあたり10秒速く  
 6km走った場合に、1分の「貯金」が出来たと思う方がいらっしゃいますが、  
 それは逆に「1分の借金」ではなく「1分の借金」が出来てしまったということな  
 のです。

その借金は後半に利子まで付けて取り立てられ、借金返済に奔走した挙句、  
 想定外のがス欠が起こってしまいます、最悪は心が折れて大失速にも繋がっ  
 てしまいます。

くれぐれも前半は下げ気味にして後半に上げていってください、その方が失敗  
 も少なく楽しくマラソンを終えることが出来ますよ。』

マラソンのペース配分を「貯金と借金」に例えた非常に興味深いお話でした。  
 前半身体が動かず意図に反してペースが上がらず、後半徐々に身体が動く  
 ようになり自然とペースが上がった結果、後半のラップが前半のラップを上回  
 った、なんて事は有りますが、意図的に出来たことは残念ながらありません。  
 時間と引き換えにエネルギーの貯金をすると言ってもなかなか身体に貯金の  
 実感が無いので、いざやるとなるとなかなか勇気の要ることで、いつか  
 勇気を振り絞って試してみたいと思います。

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 数下

# いだ天

第382号

令和3年12月



シクラメン  
 (篝火花)  
 花言葉  
 【清純】

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2021/11/7 富山マラソン2021			
フル	岡崎 利紀	男子551位/7161人 総合594位/8880	3° 17' 34"
気温20度 湿度78% 弱風 自己ベストが出ました。約年ぶりの長い道のりでした(涙)。			
2021/11/13 東京マスターズトラック記録会			
10000m	松田 瑞江	W75 1位 日本新記録	55' 13" 72
約3分の日本記録更新です。			
3000m	松田 吉雄	M80 1位	19' 19" 33
1000m通過後失速し、残念。			
2021/11/13 激坂最速王決定戦2021			
27km	西谷 光司	60歳以上 13位/42 総513/870	2° 48' 27"
ピストンの部に初参加。来月のマイランニングで詳細報告します。			
2021/11/21 月例横浜マラソン			
20km	柴田 忠治	男子60歳以上 21位 総合266/334	1° 53' 14"
2021/11/28 東京チャレンジマラソン2021秋			
フル	岡崎 利紀	男子50代55位/273人 総204位/817	3° 19' 52"
気温20度 湿度78% 弱風 強風にあおられ体力をそがれた挙句、33km地点で3:20のペースー集団に飲み込まれてそのまま集団に紛れてフィニッシュ。 教訓：強風時はひとりで走るべからず、集団で走るべし。			



11月7日練習会参加者  
(サン町田旭体育館裏)



11月21日ジョギングフェスタ2021

町田いだ天クラブサポーター

(左から西谷、長内、千葉、藪下、鈴木三平)

東京マスターズトラック記録会で日本新記録(松田瑞江)  
期日 令和3年11月13日(土)  
松田 瑞江 10000m W75 1位 55' 13" 72 日本新記録  
2007年W60のときに43' 51" 55の日本新記録を出してから、15年振りに10000mで日本新記録を出すことが出来ました。大阪の会員が2009年に出した58' 29" 15を約3分更新しました。フルを走らなくなってからトラックレースはほとんど中距離しか出場していなかったので慎重に5' 30" ~40"のペースを守りほぼイーブンのタイムで走り、ラスト1キロでスパートすることが出来ました。トラックレースはソールの厚さが25mm以下の規定がある為、最近ナイキの厚底ばかりはいているので裸足のような感覚で不安でした。又、谷川真理さんが中野陽子さん(W85)のサポートで来ていて、東京女子マラソン以来の再会でした。「瑞江さあーん」とずーっと大きな声で何度も応援をしてくれてとても励みになりました。

松田 吉雄 3000m M80 1位 19' 19" 33  
M40~70の若い人達と一緒に走ったのでスタート時にスピードを出し過ぎて、1000mを通過後失速し、残念。  
次回は自分のペースを守り、19分を切りたい。  
スプリット 1000m 6' 14" 2000m 6' 50" 3000m 6' 16"

ジョギングフェスタ2021にサポーターで参加(11/21)

藪下

小山内裏公園の尾根緑道で開催されたジョギングフェスタに町田いだ天クラブから5名がサポーターとして参加しました。リスタート、桜美林大学、八王子市陸協など多くの方々の協力で、楽しいイベントとなりました。一般の参加者は、80名ほど来場したそうです。ゲストの片岡さん、関根さんが、とても盛り上げて下さいました。

町田市陸上競技会主催

市内大学(法政、国士館、桜美林、青学)

町田走友連合(町田走友会、町田いだ天クラブ)協賛



11月21日ジョギングフェスタ2021

中央 関根 花観さんを囲んで(小山内裏公園 芝生広場)

## 記録証

第12回東京マスターズトラック記録会

W75 10000m

松田 瑞江

東京

記録 55分13秒72

日本新記録

上記の記録を証します

2021年11月13日

東京マスターズ陸上競技連盟

会長 生方 征夫



第12回東京マスターズ  
W75 1位 10000m  
松田瑞江 日本新 55分13秒72



第12回東京マスターズ M80 3000m  
同姓の松田さんと松田吉雄さん



第12回東京マスターズ  
M80 1位 3000m  
松田吉雄 19分19秒33



第12回東京マスターズ

左端 長女麻利さんのご主人

谷川真理さん

中央 中野 陽子さん(W85)

松田 瑞江さん

松田 吉雄さん