

【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

町田いだ天クラブ年会費振込先について
 会費振込先：ゆうちょ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)

2022年会費は11月末までに納入下さい。
 2021年会費未納者で会員継続の方は今年度
 に2021年度、2022年度の会費をまとめて
 納入下さい。

< クラブスケジュール >

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)&新年会中止予定	未定
1月23日	皇居マラソン大会(9:15)スタート	皇居周回コース
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
4月3日	練習会(7:45～)夏時間変更注意	サン町田旭体育館
4月18日	練習会(7:45～)夏時間変更注意	サン町田旭体育館

町田走友会1月練習会のお知らせ

新年あけましておめでとうございます。
 1月9日(日)、野津田公園陸上競技場の中央駐車場に朝8時30分集合で、コース試走会を行ないます。
 駅伝に出ない方も、是非ご参加下さい。
 それでは本年も、宜しくお願い致します。 田中 一生

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(1F) 場所注意2Fは使用中
 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第6波となりそうです。
 感染防止の目的がつかないため
 本年の新年会・総会は中止と致します。
 年報の承認案としては
 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。
 総会・新年会は中止とする。 事務局 数下

皇居マラソン参加者募集(1月23日)

中止の方向ですが、募集しておきます。
 期日:1月23日(日)
 スタート 9:15 5km
 9:30 10km
 参加費 1000円/1名
 場所:皇居周回コース
 参加者:東京走友連合会員
 現地集合 8時半厳守

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)
 場所 町田GIONスタジアム(町田市立陸上競技場)
 参加費 2500円ですが、1000円補助します。
 野津田陸上競技場 8時集合
 スタート 9時
 インターネットで4チーム申し込みました。
 裏面に参加者掲載しました。
 よろしくお祝い致します。
 いだ天クラブ事務局 数下

12月退会者のお知らせ

山内 恒夫(80才)
 コメント:
 一身上の都合により、退会いたします。
 長らくお世話になり、ありがとうございました。

マイランニング・・・シリーズ 117



激坂最速王決定戦2021に参加して

11月13日(土)に激坂最速王決定戦2021を走ってきました。
 この大会は箱根駅伝競走に出場する有力校の選手にも参加し、今年は登りの部で青学OBの神野大地が51分02秒で優勝しました。箱根5区よりもきつかったと話していたそうです。

私はピストンの部に参加。
 ターンバイク箱根の早川料金所からスカイラウンジまで13.5kmの往復コース・標高差981mです。
 スタート前に昨年参加者に聞いたのですが、坂が急で壁のように見えたと言うので覚悟をしました。
 10時より5分ごとのウェアスタート。応援はスタート地点・折り返し地点と道中2ヶ所、それに応援バスです。
 途中で応援に大声で返したら更に大きな声援をもらえて力になりました。
 天気も良く湘南・富士山のビューポイントや紅葉も綺麗でした。
 下りはふくらはぎの痛みが気になったのでつっぱらず跳ねずに走るよう心がけ、無事ゴールしました。
 大会後は箱根の温泉で疲れを癒しましたが、1週間くらいは筋肉痛で歩くのも大変でした。

結果は
 部門 ピストンの部
 記録 2時間48分27秒
 総合順位 513位/870人中
 年代別 60歳以上 13位/42人中
 ラップタイム

START～山頂 1:38:47
 山頂～FINISH 1:09:40
 初めて走ったのですが、山が好き・登りが好き・自然が好きな人には面白いおススメの大会です。キツイですが!



次月号以降のマイランニング投稿よろしくお祈りします。ニュース担当 数下

いだ天

第383号

令和4年1月



福寿草
 (ふくじゅそう)
 花言葉
 【幸せを招く】
 【永久の幸福】

明けまして
 おめでとう
 いだ天

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2021/12/4 TAMAハーフマラソン			
ハーフ	岡崎 利紀	男子30位/131人 総合32位/152	1° 34' 04"
2021年締めめのハーフマラソン、ゼッケンナンバーは2021でした。			
2021/12/11 第32回UPRUN府中多摩川風の道マラソン			
フル	岡崎 利紀	男子11位/63人 総11位/64	3° 20' 34"
25kmで遙か先ゆくNさんに追いつき一気に抜き去るつもりが後ろに付かれ、抜きつ抜かれつで40km迄お互い引張り合い、40kmからスパートの牽制が始まり、溜めて溜めて42kmでスパート！一度も勝つどころか競ったことすらなかったNさんをラスト200mで引き離しての劇的逆転大勝利！超気持ちいい！			
2021/11/19 第490回よこはま月例マラソン			
10km	岡崎 利紀	50歳代男子21位 総合57位/356	43' 39"
2021/12/19 第10回全日本マスターズロードレース(昭和記念公園)			
10km	松田 瑞江	W75 1位 日本新記録	55' 56"
今年の目標の一つ、ロードでの10km年代別日本新記録を達成出来ました。			
10km	松田 吉雄	M80 3位	1° 09' 03"
6kmで足が吊りそうになり、ペースダウン。残念！			
2021/12/26 第550回月例川崎マラソン			
10km	柴田 忠治	男子60歳以上18位 総合193/257	56' 42"
2021/11/26 第7回静岡・大井川Trial Marathon			
フル	岡崎 利紀	男子252位/771人 総260位/848	3° 17' 01"
気温3度 強風 体幹温度?? 極寒!!!			
2か月連続出来ました！自己ベスト！先月出したPBを33秒短縮しました。			
強風極寒の中、早く帰りたい！の一心で走りました。			



12月5日練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)



12月19日練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)

第10回全日本マスターズ ロードレースで日本新記録(松田瑞江)
期日 令和3年12月19日(日)
松田 瑞江 10km W75 1位 55' 56" ロード日本新記録
古傷の中殿筋の痛みが再発。練習が出来なかったため、慎重にスタート。後半はペースを上げたつもりだったが、前半5km 27' 58"、後半5km 27' 58" と全く同じペースだった。今年の目標のトラックとロードでの10km年代別日本新を達成することが出来ました。
(従来の日本記録を2分30秒更新。W70の日本記録は私の51' 53" でまだ破られていない)

松田 吉雄 10km M80 3位 1° 09' 03"
(ラップタイム)
1k 6:10 2k 6:43 3k 6:49 4k 6:47 5k 6:45
6k 6:56 7k 7:16 8k 7:16 9k 7:25 ゴール 6:41
アップダウンのコース。
スタートしてすぐ500m位下なのでスピードを出し過ぎた為、6kmで足が吊りそうになりペースダウン。2人に抜かれ残念！



第10回全日本マスターズロードレース
W75 1位 10km
松田瑞江 ロード日本新 55分56秒
右側は
熊本道夫さん 90才
東京マラソン80才代で3回優勝

第74回武相駅伝大会エントリーメンバー(1月30日開催)

種別名	チーム名 (全角8文字以内)	1区氏名	1区フリガナ	1区 年齢	2区氏名	2区フリガナ	2区 年齢	3区氏名	3区フリガナ	3区 年齢	4区氏名	4区フリガナ	4区 年齢
シニア50歳以上	町田いだ天A	小川 睦夫	オガワ ムツオ	73	藪下 正治	ヤブシタ マサル	75	千葉 松夫	チバ マツオ	67	野中 渉	ノカ ワタル	62
シニア50歳以上	町田いだ天B	嵐田 浩	アラシタ ヒロシ	53	渋谷 直泰	シバヤ ナオヤス	77	長内 一	オサナイ ハジメ	71	柴田忠治	シバタダハル	72
一般の部	町田いだ天C	宮崎 慎司	ミヤザキ シンジ		小嶋 健史	コジマ ケンジ	41	石塚 友雄	イヅカ トモオ	41	及川 信比古	オカワ ノビコ	41
シニア女子 40才以上	町田いだ天女子	小嶋 淳子	コジマ ジュンコ	48	松田 裕子	マツダ ユウコ	45	松田 瑞江	マツダ ミズエ	76	林 紀子	ハヤシ ノコ	56

注: 補欠メンバーは下記の通りです。事務局で割り付けた方もいますので都合の悪い方は申し出て下さい。

いだ天A 曾根、飯岡
いだ天B 飯岡、曾根
いだ天C 松田勇、林紀子
シニア女子 菅原弘子、五十嵐洋子