

## 【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  
 4月から夏時間に移行(AM 7:45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)

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。(年会費は3000円です)

## &lt; クラブスケジュール &gt;

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 早いお花見?	サン町田旭体育館
4月3日	桜満開 お花見撮影?	町田旭体育館横公園
4月3日	練習会(7:45～)夏時間変更 お花見?	サン町田旭体育館
4月17日	練習会(7:45～)夏時間変更注意	サン町田旭体育館
4月29日	武相マラソン中止	町田市立陸上競技場
5月1日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
5月15日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
5月15日	年令別皇居駅伝?	皇居周辺周回
6月5日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
6月19日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
6月25日	50周年記念夏季合宿(25～26日)	大仁温泉ホテル
7月3日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
7月17日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館

# いだ天

第385号  
 令和4年3月

## お花見開催?

今年のお花見は3月23日、満開は3月30日の予報です。  
 お花見開催できるかどうかはコロナウイルスの感染状況によります。  
 東京都は緊急事態宣言は回避していますが、まん延防止等重点措置  
 期間は3月21日まで延期されました。  
 お酒を伴う宴会などのお花見は自粛要請とのことです。  
 従いまして、今年のお花見は4月3日の予定ですが中止の方向です。  
 事務局 藪下

## 50周年記念夏季合宿のお知らせ

期日 令和4年6月25日～26日  
 場所 大仁ホテル(中伊豆)  
 懇親会がメインですが走ることも計画します。  
 コロナ対策で人数制限かも?  
 中止も有りますが25名で予約しました。  
 送迎バスがないので現地集合になります。  
 詳細は別途、お知らせします。  
 費用は  
 宿泊費 10930円/人 参加費は検討中。  
 現地集合予定

担当 西谷 光司



沈丁花  
 (ジンチョウゲ)  
 花言葉  
 【優しさ】  
 【おとなしき】

## マイランニング・・・シリーズ 119



とうげたに せつこ  
**峠谷 節子さん**

☆1949年5月生(72歳)  
 ☆入会 1985年1月

## 「2月号を拝読して！」

2月号、岡崎様のマイランニングを拝読させて頂き、感動致しました。文章を読み進めているうちに、私もその素晴らしいロケーションの中を走っているような気分になり、思わず走りのポーズをして、腕振りをしてしまいました。行ったこともない土地なのに、目の前に景色が映り、美しい海岸線や山々、橋や帆船も見えてくるようです。前にも後ろにも大勢の人々が一生懸命走っていて、その息づかいまでもが聞こえてくるようでした。また、ご当地グルメも美味しそうですね。食べてみたくなります。想像しただけで涎が出そうでした。このコロナ禍で、なかなか大会が開催されませんでしたので、大会に参加できたことは貴重でしたね。また、大会関係者の方々にもお心配りが有り、岡崎様の温かさが伝わってきました。最後まで楽しく拝読させて頂きました。

今後コロナが落ち着けば、毎週のようにどこかで大会が開催され、会員の方々もご活躍されることでしょう。皆様のご報告を楽しみにしております。

次月号以降のマイランニング投稿よろしく願います。ニュース担当 藪下

東日本年齢別駅伝大会  
皇居レディース駅伝大会  
参加者募集のお知らせ

下記の通り開催を検討中ですが、  
 コロナウイルスの影響で大会開催を中止することもあります。  
 参加希望者は早めに申し出てください。

## 開催要項

期日 令和4年5月15日(日) 雨天決行  
 種目 1部 一般の部 15歳以上男女混成可  
 2部 年齢別の部 男女混成可  
 1走 60歳以上 2走 50歳以上  
 3走 45歳以上 4走 40歳以上  
 3部 レディースの部 15歳以上女子  
 距離：約5km 4区間  
 会場：皇居周回コース  
 (桜田門スタート、ゴール)



白木蓮  
 (ハクモクレン)  
 花言葉  
 【高潔な心】



桃  
 (モモ)  
 花言葉  
 【氣立ての良さ】

令和4年度陸連登録者募集(東京陸協)  
継続可否を連絡ください。

新規登録者は出身地(高校)と生年月日を  
 申し出てください。

3月25日(金)締め切りの為、3月21日頃までに  
 申し込み下さい。

登録費用 4000円/一人  
 (2600円)+(事務費)+(1000円)  
 (日本陸連)

日本陸連登録料が追加になり、  
 1000円アップしています。

事務局 藪下正治

令和3年登録者名簿(1名)  
 野中渉

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2022/2/5 第73回・TAMAハーフマラソン			
ハーフ	岡崎 利紀	男子18位/54人 総合18位/57人	1° 34' 34"
最近第1土曜日は、二子新地の河川敷でペーサーのコバンザメになっています。			
2022/2/12 第45回 UP RUN新横浜鶴見川マラソン			
フル	岡崎 利紀	50歳代77位/179人 総234/522	3° 24' 09"
マラソンシーズンの2月は新横浜の河川敷にあっても雨後の筍の如く大勢速いランナーが出没します。夏は滅多に見かけないのに、、、。			
2022/2/23 第26回 赤羽トライアル			
10km	岡崎 利紀	男子11位/26人 総合12位/39人	43' 11"
2年ぶりに10kmのレースを走ってみたら、、、ハーフよりスピードが出なかった(汗)。先月走ったハーフが4:15/キロで、今月走った10kmが4:19/キロ??。なんでやねん(涙)。			

## マラソン練習「勝負の3週間」の過ごし方

※マラソン6～4週間前を「勝負の3週間」とする

### 練習

平日1回 ⇒ スピード走	平日1回は「フルマラソンより速いペース」で呼吸がゼイハアするまで走る日を作る。日頃からスピード走を行っている人はそれを継続するかよりハードに。	スピード走を行っていない人は「1km×2～3本」「100m×10本」「50m坂ダッシュ×10本」などの頑張る練習にするのがお勧め。
土曜or日曜 ⇒ 実践練習	フルマラソンのペースより遅いペースで10km～20km走る。5km×2～3本のインターバル形式にしたり、ハーフマラソンに出場してもOK。	ペース感覚を身体に植え付けることを最大の目的とする。距離表示のあるコースで行うことが望ましいが、GPSウオッチで距離とペースを計測してもOK。
土曜or日曜 ⇒ ロング走	余裕を持って走れるペースで20kmor1時間30分以上走る。ペースを過剰に気にする必要はなく、目標の距離or時間を走り切ることを目標とする。	上記「実践練習」と週末セットで行うことにより、スタミナ強化の効果を倍増させられる。3週間の中で、LSDと距離走の両方の形式で行うのが望ましい。

### ケア

この期間は疲労が溜まりやすい背中や腰、太もものストレッチを毎日実施しよう。

#### ①背中と肩

四つん這いの姿勢から片手を反対側に伸ばす。この時、肩を床につける。20～30秒×3セット

#### ②太ももや腰周り

片膝を立て、おへそを突き出すようにする。膝を伸ばしている側の腕を上げ、身体ごと反対側に反らす。20～30秒×3セット

### 「勝負の3週間」翌週

3週間のトレーニングを終えた翌週は走行距離を減らし、ジョギング中心のトレーニングに切り替える。週末1日はジョギングにプラスして1km程度をレースペースで走り、もう1日は1時間30分以上のLSDを行う。

勝負の3週間の練習メニュー例 (自己ベスト 4時間27分)

	平日(水曜日)	土曜日	日曜日
1週目	1km×3本(キロ4分20秒)	15kmペース走(キロ5分20秒)	2時間LSD
2週目	300mダッシュ×10本	2時間LSD	ハーフマラソン出走
3週目	坂ダッシュ×10本	15kmペース走(キロ5分20秒)	30km走(キロ6分)

(ランナーズ3月号P30より抜粋) 金哲彦コーチ監修



2月6日練習会参加者  
(サン町田旭体育館裏)



2月20日練習会参加者  
(サン町田旭体育館裏)