

【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 7:45(夏時間)
注意：4月～9月は夏時間 AM 7:45集合
4月から夏時間に移行(AM 7:45集合)

町田いた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
〇ー八 〇18 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)

< クラブスケジュール >

Table with 3 columns: Date, Event Name, Location. Includes dates from 5月1日 to 9月18日 with various club activities and a 50th anniversary event.

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

いた天

第387号
令和4年5月



躑躅 (つつじ)
花言葉 【節度】 【慎み】



燕子花 (かきつばた)
花言葉 【高貴】 【幸福が来る】



石楠花 (しゃくなげ)
花言葉 【威厳】 【荘厳】 【危険】



藤 (ふじ)
花言葉 【優しさ】 【歓迎】 【恋に酔う】

マイランニング .. シリーズ 121



おかざき としき
岡崎 利紀さん

☆1962年5月生(59歳)
☆入会 2019年4月

「ペーサーの背中を追って～善光寺御開帳記念・長野マラソン大作戦」

過去に大会エントリーして走れなかった事3回、今回で4度目挑戦ですが、大会までいよいよ残すところあと1日となりました。本当に走れるのだろうか？過去のトラウマからか未だに走れるという確信が持てません。どうやら大会は開催はされるようですが、大会前日(本日)の抗原検査次第では即お引き取りとなることだってあります。そしてこれもクリア出来ました。これで晴れてスタートラインに立てると思いきや、そうではありません。最後の関門は大会当日会場での検温です。37.5度以上で即退場です。そしてこれもクリアし晴れて出走できることになりました。やっと走れます。夢のようです、長野マラソンを走れるなんて、。。。

こんな思いをした大会は他にはありません。ただ今、解放感でいっぱい。今日は思いっきり走らせてもらいます。1%の余力も残さず出し切ります。どんなレースになるのか自分でも楽しみです。過去、街を挙げてのお祭りのマンモス大会では、少なからず大会を楽しむ余裕がありました。しかし今日は違います。出場出来る喜びを力に変えて走ります。結果はどうあれ徹底的にタイムに拘って追い込みます。熱烈な応援に応えることも数々のオリンピック会場に思いを寄せることも素敵な景色を堪能することも致しません。ただひたすらペーサーの背中だけを追いかけ走り続けます。絶対に離されないようにします。遅れには直ぐに対応し必ず15m以内をキープします、給水地点では出来るだけペーサーから目を切らないようにします。レース中このことだけに集中して走ります。私が付いたペーサーは3時間15分で私のベストタイムよりも2分速いタイムです、1kmあたり4分35秒で走り続けなければいけません。この実力以上のペースでどこまで走れるか、今日は決して30km以降を楽しめるレースにはなりそうにありません、大脳泣かせのど根性レースになりそうです。

ただ、根性だけでは走れないのもマラソンです。実際今回もそうでした、36kmまではなんとかかなりましたが、あと6kmを残したところで脚も根性も売り切れてしまいました。ずっと追いかけてきたペーサーの背中が徐々に遠ざかっていきます。ここまで使ってきた「今この苦ししい時だけ頑張る作戦」も使い過ぎて効き目が無くなりました。

スタートライン後方のDブロックからスタートした3時間15分のペーサー集団は遅れを取り戻す為に上げたペースアップが多くのランナーの体力を削っています。

序盤戦でいた約200人ものペーサー大集団も、25km以降給水の度に激減し、この時点では僅か10数名しか残っていません。サブイバルレースです。わたしの身体もどう心で鞭打っても言うことを聞いてくれなくなってきました。これまでは遅れに対応出来てきましたがそれも完全に出来なくなってきました、残念ながら遂にここ36km地点で15m以内をキープ出来なくなり離脱です。今までならここで完全にゲームオーバーですが、今日はそうは行きません。「遠くとも一度は参れ善光寺」の句でも有名な長野のシンボル善光寺は7年に1度の御開帳の年です、私もそんな年に遠く神奈川から長野を訪れたひとりです、今日はただでは帰れません。もちろん明日は早起きしてお参りするつもりです。少し話が逸れたので戻しますと、要はペーサーに付いて行けなくなっただけでレースを諦めたわけではありません。ここからペースが落ちていきペーサーの姿が徐々に小さくなっていく中どれだけ粘れるかが勝負です。

ここからが地獄の「粘粘ネバーギブアップ大作戦」です。□ 加点をする力は結果が目に見えて楽しいですが、失点を防ぐ努力は行為が地味で楽しくない。残りの6kmがこの非常に地味で楽しくない時間帯になります。この6kmは序盤の6kmとは時間の感覚も距離感も全く違い、時の流れは遅く距離は非常に長く感じました。楽しんで走るとあっという間ですが、早く終わりたいと後ろ向きな気持ちで走るとこうなります。

そこで第3の作戦発動です「おしゃべりラン大作戦」です。ここに来て軽そうな響きの作戦ですが、押してダメなら引いてみろです。以前、フルマラソンの最中に野球談議が楽しく盛り上がったという間に、それも良いタイムでフィニッシュした経験からヒントを貰いました。

大脳楽しんでもう自分に一生懸命話しかけるのです。今日は身体が非常に軽いよ、まだまだ走れる、まだまだいける、気分最高だよ、あとたったの2kmか、もっと走りた、今日はいいいいタイムが出るよ、次々にいろんなプラス思考を伝達することで大脳に楽しむイメージを与え続けました。すると徐々に下げ幅が縮まり40km地点でペースは完全に下げ止まりました。そして遂に41km以降でペースアップに転じたのです。大脳の受けたダメージを開放し大脳をコントロールできた瞬間です。そしてゴールの長野オリンピックスタジアムにこの勢いそのままフィニッシュしました。心身ともに解放された最高の瞬間です。今日はいつもより幸せのホルモンも多めに出てるようです、それぞれの思いを持って帰ってくるランナーのゴールシーンをここでしばらく見届けようと思います。それぞれのランナーにドラマがあったことを思うと、帰ってくるランナーの姿が神々しく見えてきます。そんなランナーを見ていると応援せずにはいられなくなりになります。辛く苦しいマラソンもこれだから楽しい思い出に変わってしまいます。頑張って・粘って・楽しんだ長野マラソン3:15:37で自己ベスト更新です。

次月号以降のマイランニング投稿よろしくお願ひします。ニュース担当 藪下

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2022/04/02 第52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17位/62人 総合17位/66人	3° 22' 34"
元日ハムの斎藤佑樹さんを後輩に持つ元早実野球部のランナーと野球談議で盛り上がり止めどもなくしゃべり続けていたら、いつの間にやらゴールしていました。こんな楽ちんな無痛マラソンは初めてでした。大脳が喜んでいたのでしょうか、これは使えるかも！！			
2022/04/03 第6回相模川芝ざくらマラソン			
20km	及川 信比古	40代男子14位/24 男子総67/100	1° 57' 23"
大雨の中、大変でした。			
2022/04/09 第43回荒川Smileマラソン			
30km	岡崎 利紀	総合5位/10人 男子5位/8人	2° 30' 43"
荒川河川敷追い風の上りで4:30!、向い風の下りで5:30?			
身体が小っちゃいからか?体幹が弱いからか?風の影響を受け過ぎです(涙)!			
2022/04/17 第24回長野マラソン			
フル	岡崎 利紀	男55~59歳65位/788 男総863/4890	3° 15' 37"
今年も出ました自己ベスト!4度目の挑戦の長野マラソン!!!			
ジコペで飾れて最高です!!!			
2022/04/17 第24回長野マラソン			
フル	藪下 正治	総合5098位 75-79男子17位 30km	3° 53' 46"
3年ぶりの長野マラソンで完走めざしたが35km地点で関門不通過			
自己計測では35.11km 4:30:43 残念!!! 上記の順位は意味不明			
2022/04/17 第494回よこはま月例マラソン			
1km	大山 昇一郎	60歳代3位 総合85位/324	4' 07"
20km	大山 昇一郎	60歳代3位 総合61位/163	1° 38' 58"
2年ぶりに参加してきました。スピードに慣れていないため対応できず息があがりかなり辛かったです。finish後の達成感は最高でした。			
2022/04/24 2020東京ウルトラマラソン			
80km	岡崎 利紀	総合6位/34人 50代男子3位/12人	8° 36' 18"
完走目標で走った初ウルトラ、なんとか完走してみたら、な、なんと6位入賞しました~!			
2022/04/24 多摩川ハーフマラソン			
ハーフ	曽根 正美	総合382位/533人	2° 16' 42"
2年ぶりにマラソンイベントに参加してハーフマラソンを走ってきました。			

「第24回長野マラソンに参加して」

藪下 正治

3年ぶりに長野マラソンに参加しました。完走を目指したのですが35km地点の関門不通過で、記録は30kmまでで3:53:46となりました。自己計測では、35.11km 4:30:40でした。15km地点までは何とか1km7分台を維持したのですが、左足の故障がかばいきれず、1km8分台のペースになり、リタイアとなりました。30km地点では高橋尚子さんの激励がありました。ペースを上げることが出来ませんでした。次回までに筋力強化し、再度完走を目指します。来年の東京マラソン完走に向けてのいい練習と思っています。8月末の北海道マラソンにエントリーできたのでこれも東京マラソンの練習と考えて6時間に伸びた制限時間内には完走したいと思います。

4月3日練習会参加者
(サン町田旭体育館前)

曽根さん撮影

高倉さん撮影
4月17日練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)

長野マラソン出発前の民宿にて(藪下)



民宿の前にて(左から、橋本、長内、飯岡、藪下)

横浜月例マラソンの受付とスタート(4/17)
(撮影 大山 昇一郎)

令和4年度陸連登録者申し込み状況(東京陸協)

3月23日(水)に申し込みました。
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4年登録者(2名)
継続更新 野中 涉
新規登録 岡崎 利紀
4月3日申し込み受付で申請中の状態です。
登録番号連絡はしばらくお待ちください。

町田走友会5月練習会のお知らせ

田中 一生

4月24日の練習会は、5名が参加。
コースは途中で変更して、成瀬の体育館から東雲寺へ向かい、成瀬尾根の山道でトレイルランをして、成瀬台の住宅地を抜けて奈良町の公園で給水して、緑協病院で左折して緑山住宅の入口まで行きました。ここで自宅方面へ向かう及川さんと別れ、私達はこどもの国駅の前から帰るも成瀬尾根に上がってトレイルランをして、恩田川で旭町体育館に戻って約21km 自宅に向かった及川さんは、25km走ったそうです。
5月の練習会は、22日(日)に決まりました。朝8時に旭町体育館に集合。体操後、芹が谷公園に行き、園内の周回コースを走ります。来園者に気を付けて、ゆとりのあるペースで行いたいと思います。走りやすいマスクを、各自でご用意下さい。荷物の有る方、田中の車内で預かりますが、貴重品の保証は出来かねます。それでは、宜しくお願い致します。