

【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
 10月から冬時間に移行(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)

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)

令和4年度陸連登録者完了のお知らせ(東京陸協)

5月18日(水)に登録完了しました。
 令和4年登録者(2名)
 継続更新 野中 涉
 新規登録 岡崎 利紀
 6月5日の練習会で登録会員証をお渡しします。
 よろしくお願ひします。

事務局 数下正治

< クラブスケジュール >

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
8月7日	練習会(7:45～)夏時間 尾根緑道	竹一ガーデン集合
8月7日	練習会後バーベキュー	竹一ガーデン
8月21日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
9月4日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
9月18日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
10月2日	練習会(8:45～)冬時間 時間注意	サン町田旭体育館
10月16日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館

50周年記念夏季合宿のお知らせ(16名参加予定)

期日 令和4年6月25日(土)～26日(日)
 場所 大仁温泉ホテル(中伊豆大仁駅からバス10分) TEL 0570-043-780
 懇親会がメインですが走ることも計画します。
 実施予定 16名で予約済。大部屋1室、5名1室3部屋、女性用ベッドルーム1室
 午前11時の送迎バス乗車。詳細は2面参照下さい。
 費用は 宿泊費 10930円/人 参加費は10000円/人とし、不足分は会計から
 補助します。町田一小田原間回数切符配布。ICカードと合わせて精算可能。
 小田急町田駅中央改札8時集合 8時12分発小田原行き急行乗車 担当 西谷



大仁温泉 長嶋茂雄ランニングロード



大仁温泉ホテル中庭

マイランニング・・・シリーズ 122



そね まさみ
 曾根 正美さん

☆1966年1月生(56歳)
 ☆入会 2018年3月

2年ぶり久しぶりのマラソン参加

2年ぶりにマラソンイベント(多摩川ハーフマラソン)に参加してハーフマラソンを走ってきました。4月24日(日)朝9時、久しぶりに申し込みをした大会(イベント)は1000人規模の大会で、思ったよりも 大人数で、多少緊張しながら受付を済ませました。天気は曇り気味でここの所暑い日もあったので 走るにはちょうどいい感じでした。特に知り合いもいなかったのですが、着替をした場所で隣にいた ランナーの方と話ができてよかったです。コロナがやや収束してきたという状況で、恐る恐る(というかもういつ走るんだと自分にハッパをかけて)エントリーしたのですが、実際は練習も 充分ではなく15キロ以上は走っていないことが心配で、とにかく最後まで歩かずに完走するのを 今回の目標としました。10時になりハーフスタート。やはりこういった大会は速いランナーが多く、ペーサーもキロ4分～6分といったタイムです。自分は6分30秒くらいで行くことにしました。5キロのコースを4周するのですが、景色が代り映えない分、折り返しで各ランナーの様子を見ることができ、また速いランナーに周回で 抜かれていく感じも面白かったです。やはり15キロ以降はかなりくたびれましたが、なんとか最後までペースを保って歩かずに完走することができました。タイムは2時間16分42秒、順位は533人中382位で、フラットなハーフコースとしては かなり遅い感じですが、今回は久しぶりの大会で完走できたことの喜びが大きく、改めて「マラソンて いいなあ。」とシンプルに感じました。今度またハーフにもチャレンジ、そして改めてフルマラソンを走るぞ!! と決意を新たにしました。

次月号以降のマイランニング投稿よろしくお願いします。ニュース担当 数下

東京走友連合定期総会のお知らせ

期日 令和3年6月18日(土) 10時～12時
 場所 新宿消費生活センター一分館
 (高田馬場駅戸山口 徒歩2分)
 新型コロナウイルス対策が緩和されていますが、少人数で総会開催を予定していますが、出席該当の方は宜しくお願ひ致します
 いだ天クラブ事務局 数下正治



8月7日(日)バーベキュー大会のお知らせ

期日 2022年8月7日(日)11時頃～
 場所 竹一ガーデン
 練習会後、11時頃から開始する予定ですが20名くらいで予約しました。
 開催時は三密にならないように注意して、実施します。大皿ではなく小皿を各自に配布するように実施する予定です。
 7月の第一練習会で開催の可否を決定します。ご協力よろしくお願いします。

事務局 数下
 会計 橋本

いだ天

第388号

令和4年6月



透百合
 (すかしゆり)
 花言葉
 【注目を浴びる】
 【飾らぬ美】



薔薇
 (ばら)
 花言葉
 【成熟した愛】
 【情熱】



天竺葵
 (ぜらにゆーむ)
 花言葉
 【愉快】

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2022/04/17 第494回月例よこほまマラソン			
20km	柴田 忠治	男70以上1位/3 総121位/163	1° 52' 24"
2022/04/24 第554回月例川崎マラソン			
10km	柴田 忠治	男70以上3位/8 総100位/177	54' 54"
2022/05/03 第54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6位/32人 総合7位/37人	3° 44' 32"
ハーフとフルとウルトラで、どれが一番きついかと聞かれると、、、			
迷わず答えます、どれもきつい！ 苦痛にも集中型と持続型で好み？もあるでしょうが、とにかく走っている今が一番きつい！！			
2022/05/07 第75回 TAMA・ハーフマラソン			
ハーフ	岡崎 利紀	男子30位/92人 総合32位/98人	1° 46' 07"
背中での痛みでキロ7分からのビルドアップとなり本日は一匹も群れを成すこともなく			
終始ポッチ走となりました。			
2022/05/08 第13回東京マスターズ記録会			
3000m	松田 吉雄	M80 1位	19' 38" 82
5000m	松田 瑞江	W75 1位	27' 30" 98
5000m	藪下 正治	M75 1位	26' 05" 02
妻の5000mは最初の9時スタート、私の3000mは最終組で40分遅れで14時過ぎのスタートでした。私は出場最高齢だったので頑張って頑張って走りました。			
ゴール後はくしゃみと咳が止まらずしばらく苦しかったです。			
ラップ	6' 22 6' 43 6' 33		松田 吉雄
古傷の中脛筋の痛みが再発し1K過ぎからは腸脛靭帯にも痛みがはしり、			
つらいレースでした。レース後1週間は階段の上り下りができず大変でした。			
夫婦ともに出場最高齢でした。			
ラップ	5' 18 5' 26 5' 38 5' 47 5' 21		松田 瑞江
2022/05/15 第495回よこほま月例マラソン			
20km	岡崎 利紀	男50代26位/788 総56位/222	1° 33' 50"
20km	大山昇一郎	男60代4位/788 総74位/222	1° 38' 00"
20km	柴田 忠治	男70以上1位/4 総174位/222	1° 54' 14"
20km	渋谷 直泰	男70以上4位/4 総219位/222	2° 14' 58"
気温31度 湿度65% 微風			
渋谷さん、見事な男気マラソンでした。柴田さん優勝おめでとございます、			
今日からチャンプと呼ばせて頂きます。			
大山さん貴重なマラソンメソッドをありがとうございます。 岡崎 利紀			
今日は、いた天の渋谷さん・柴田さん・岡崎さんと久しぶりにお話しができて			
楽しかったです。皆さんご一緒いただきありがとうございました。 大山 昇一郎			
2022/05/22 第39回カーター記念黒部名水マラソン			
フル	岡崎 利紀	男子50歳代334位 男子総合1066位	3° 54' 16"
気温31度 湿度65% 微風			
出ました！シーズンワースト！！ 前半の上りを順調に走るも後半の下りで大失速！			
原因は暑さの所為で決して私にはありません(笑)。			
2022/05/22 第555回月例川崎マラソン			
10km	柴田 忠治	男70以上3位/4 総130位/196	55' 47"

5月1日練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)5月15日練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)5月8日東京マスターズ記録会
松田瑞江 W75 5000m 1位 27' 30" 98
藪下正治 M75 5000m 1位 26' 05" 02

夏季合宿(6月25日~26日)スケジュール(参加者16名)

担当:西谷、藪下

1. 出発時間 町田駅中央口前8時集合 小田急線小田原行きホーム 8時12分発
町田⇄小田原回数券を各人2枚ずつ配布します。15名分手配。1名往復で854円。
2. 移動スケジュール
町田発8時12分 ⇒小田原着9時17分 JR乗り換え
小田原発9時31分⇒9時54分熱海着 熱海止まりのため乗り換え
熱海発10時 ⇒ 10時12分三島着 伊豆箱根鉄道に乗り換え
三島発10時30分 ⇒ 10時59分大仁駅着
送迎バス11時過ぎに乗車して大仁温泉ホテル着11時20分頃
ホテルに荷物預かりしてもらって予定(昼食は列車内でおにぎり配布、料金は個別)
12時からジョギング2時間程度、徒歩の方は近くを散策(梅林または水晶山)。
チェックイン:6月25日15時から
チェックアウト:6月26日11時まで
3. 練習スケジュール
1日目 韮山反射炉往復(片道約7.5km) 所要時間 2時間30分
2日目 午前 長島茂雄ロードでジョギングまたは5時から早朝ジョギング
余裕のある方は
①マラソン 城山までジョギング
②マラソン サイクルスポーツセンター
午前中帰宅の方は大仁駅まで送迎バスあり(9時~11時)
昼食 各自
午後の送迎バス 16時から

第6回東日本ハーフマラソン&駅伝
期日 2022年10月2日(日)
エントリー期間 5月15日~8月12日
ハーフ 3500人
駅伝 800チーム
スタート 9時30分(ハーフ)
13時30分(駅伝)
駅伝参加希望者いますか?

東京走友連合理事会(5月7日)会議報告 藪下正治 報告

1. 会計報告(案)審議
2. 事業計画(案)審議
3. 令和4年度定期総会について
定期総会日程 令和4年6月18日(土)10時~12時
4. 規約改正と事業計画(案)について
忘年親睦駅伝日程 12月17日(土)予定
連合だよりは予算の都合で8月発行中止、
令和5年2月発行とする予定