

【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
 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 >

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15日	東京走友連合同練習(10:00～)	豊洲公園集合
10月16日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
11月6日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
11月20日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
12月4日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
12月17日	忘年親睦駅伝(8時半蔵門時計塔集合)	皇居周回道路
12月18日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
1月8日	新春初走り(神社巡り)(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
1月22日	練習会(8:45～)冬時間 10時から総会	サン町田旭体育館
2月5日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
2月19日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館

い
だ
天

第391号

令和4年9月



仏草花
 (ぶっそうげ)
 (ハイビスカス)
 花言葉
 【繊細な美】
 【新しい恋】



秋桜
 (コスモス)
 花言葉
 【調和】
 【謙虚】
 【乙女の純真】

マイランニング・・・シリーズ (125)



I LOVE RUNNING

走り終わった後が気分最高！ やっぱり 走るのが好き

今年こそ、新型コロナ感染が終息し全国のランニング大会が開催されると
 思いきやコロナ感染第7波により感染者高止まり、全く気力も失せますね。
 昨年に比べれば、感染対策を前提に開催されるランニング大会が少し多
 くなっているように思われます。本当に大会関係者に感謝です。

そんな中、今年は、気力をふり絞って走ろうと思い、何とか開催を予定して
 いる10月末のマラソンにエントリーできました。

今年は毎月300kmを走ろうと思っています。短い2月はペースダウンしましたが
 他の月は何とか走れています。年齢を重ねるとあちこちガタが来ており、6月
 以降左足膝が痛くなり多少慢性化で困っていますが、大会までに復調するか
 どうかです。何か良い対策は？会員の皆さんご存じであれば教えてください。

毎月いだ天の練習会は楽しみにして参加しています、仕事で参加できない
 日もありますが、私のカレンダーは第1、3日曜は「いだ天」で埋まっています。
 会報で会員の大会参加記録や“My running”を読んで励みになります。

今年は、梅雨明けが早く猛暑日も多発、熱中症の危険も感じながらの夏練習
 でしたが、何とか切り抜け9月を迎えます。9月から本格的なランニングシーズン
 充実した練習をして10月のマラソン大会に臨みたいものです。

連続して走る練習はしていますが、何分ペースは遅くなる傾向で、歳には
 勝てませんかね。来年のマラソン20年連続達成の自己目標に向けて必要な
 研鑽は積まないといけません。多少しんどく苦しい時もありますが”走り終わった
 後の気分は最高”を味わうためにまた明日も走り続けます。



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

ちば まつお
千葉 松夫さん

☆1954年10月生(67歳)
 ☆入会 2018年7月

町田走友会9月練習会のお知らせ

町田走友会 田中一生
 9月の練習会は18日(日)に決定しました。
 朝8時に旭町の体育館に集合。
 体操後、コースは荻が谷公園内の周回コース
 を走りに行きます。
 マスクは、各自ご用意下さい。
 荷物は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。
 お迎えの必要な方、ご連絡いただけましたら
 、町田駅までお迎え致します。
 感染者数も多い状況ですが、皆様のご参加
 をお待ちしております。

東京走友連合同練習(10/15(土))

場所：豊洲公園周辺道路
 集合時間：AM10時
 会費：未定
 開催はコロナの状況によりですが、9月15日
 の理事会で決定されます。
 参加希望者は9月第二練習会または10月第
 一練習会までに申し出ください。
 事務局 藪下

千葉さんの年間走行距離

月	各年の走破距離 単位: km			
	2019年	2020年	2021年	2022年
1月	247	190	171	303
2月	217	241	207	205
3月	201	204	255	305
4月	211	161	284	311
5月	322	211	313	301
6月	206	281	226	306
7月	200	176	242	302
8月	214	263	323	274
9月	231	234	374	
10月	270	282	344	
11月	282	261	339	
12月	234	270	323	
計	2,835	2,774	3,401	2,307

8月退会者のお知らせ

氏名 坂田 優子(52才)

コメント

今回は私事ですが、諸事情のため
 誠に残念ではありますが、いだ天を退会する旨のお
 知らせです。

これからはタイムと向き合う長距離マラソンからは退こ
 うと思っています。

趣味として走ることは継続していきます。
 皆様と走る機会がなかなか作れずにおりましたので、
 結論が先延ばしとなっております。
 今まで色々アドバイスいただきましたこと
 感謝してもきれません。

今後も皆様のご活躍、お祈りしております。

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2022/08/06 第79回・TAMAハーフマラソン			
ハーフ	岡崎 利紀	男子5位/58人 総16/65人	1° 41' 14"
暑い割に良く走れました。			
2022/08/07 第31回関東マスターズ陸上競技選手権大会			
3000m	松田 吉雄	M80 3位	19' 15" 69
1500m	松田 瑞江	W75 1位	7' 25" 03
800m	松田 瑞江	W75 1位	3' 38" 50
2022/8/14 第12回・多摩川古市場マラソン			
ハーフ	岡崎 利紀	60代男子2位/5人 男5/58 総16/65	1° 43' 49"
ゼーハーゼーハー耳元に吐息がかかるほど迫り来るコパンザメの恐怖に、 このご時勢つついペースも上がり遂に失速。これは昨今ニュースで取りざたされる 社会問題「あおり運転」のマラソン版でしょうか(笑)。			
2022/8/21 第498回よこはま月例マラソン			
5km	大山昇一郎	男60代13位/75人 総174位/487人	23' 32"
1km	大山昇一郎	男60代6位/39人 総105位/341人	4' 11"
5km	岡崎利紀	男60代5位/75人 総88位/487人	21' 32"
3km	岡崎利紀	男60代 5位/46人 総合95位/393	13' 19"
1km	岡崎利紀	男60代16位/39人 総合179/341	4' 48"
5km	柴田 忠治	男70代1位/15人 総325位/487人	27' 35"
1km	柴田 忠治	男70代1位/8人 総210位/318人	5' 06"
柴田さんと大山さんと共に参戦してきました。(岡崎)			
2022/08/28 第558回月例川崎マラソン			
5km	柴田 忠治	男70代3位/12人 総合136/193人	27' 45"
3km	柴田 忠治	男70代3位/16人 総164位/247人	16' 04"
1km	柴田 忠治	男70代2位/19人 総154位/255人	4' 42"
2022/08/28 北海道マラソン2022 速報			
フル	飯岡 宏三	種目別 9355位 総11051位	5° 25' 22"
フル	藪下 正治	種目別 1626位 総8570位	4° 50' 41"
飯岡さんと二人で参加。制限時間が6時間になり何とか完走できました。藪下			

8月7日練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)8月21日練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)

関東マスターズ陸上競技選手権大会(2022年8月7日)

松田 吉雄 3000m M80 3位 19' 15" 69

いままでスタート時より消極的な走りのレースが多かった。
2000mまでは自分のペースを守り、後半スパートするパターン
だったが、今回は思い切ってスタート時より前の人についていった。
途中苦しくて、何度も離れかけたがラスト一周に入ってスパートし、
前の人を抜いたがゴール手前で追いつかれ、胸一つの差で負けて
しまった。非常に苦しいレースだったが、前回の大会より1分近く
タイムを縮めることが出来、満足のゆくレースだった。

松田 瑞江 1500m W75 1位 7' 25" 03

800m W75 1位 3' 38" 50

プログラムに残っている自身の持つW70の大会新記録
W70 1500m 6' 30" 10 W70 800m 3' 17" 74 の記録を見て
愕然とした。
あまりの落ち込みにライバルが誰もいなくなってしまう現在、
気力も落ちてしまったようだ。
今回も、私の前を走っているW55の人を追いかける展開だったが
あと一歩及ばず。



北海道マラソン2022(8/28)

飯岡宏三 NET 5時間25分22秒

藪下正治 NET 4時間50分41秒

二人で参加、無事フルマラソンを完走

東京走友連合行事予定

2022/10/15(土)	合同練習会 10時集合	豊洲公園付近周回
2022/12/17(土)	忘年親睦駅伝(8時半蔵門時計塔集合)	皇居周回道路