

【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～9月は夏時間 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)

< クラブスケジュール >

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4日	12月役員会(11時～12時)	未定(わくわくプラザ)
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
1月22日	新春懇親会(食べ放題、飲み放題)ランチ	(パームツリー)
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
3月5日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
3月19日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館

いだ天

第392号
 令和4年10月

マイランニング・・・シリーズ 126



おかざき としき
岡崎 利紀さん

☆1962年5月生(60歳)
 ☆入会 2019年4月

第35回田沢湖マラソンの巻

9月のマラソン大会を求めて秋田県までやって来ました。宿は利便性を考えて隣県の岩手県盛岡駅前に取りました。秋田県も岩手県も初上陸です。田沢湖駅市街地を約22kmと田沢湖1周約20kmの42.195kmの公認コースに全国各地から約3,000人のランナーが集結しました。目玉は前半の市街地のアップダウンと35km地点の激坂、そしてコバルトブルーの田沢湖の絶景です。時間と共にそのコバルトブルーの度合いが増しその美しさに魅了されます。アップダウンの市街地から戻って来て、一段と青く光り輝く田沢湖を目前にした時、その美しさに暑さも疲れも吹っ飛びました。いつまでもここを走っていたいと思いながら走り続けました。あと20kmも有るのかと思うことは良くありますが、あと20kmで終わってしまうのかと思ったのは初めての事でした。初めてこの湖を見たひとは私も含めて相当なアドバンテージを貰ったことでしょ、この美しいコバルトブルーの水面から沢山の元気を貰いました。先ランナーを気持ちよく追い抜くことも出来ました。そしてこの美しい水面に別れを告げ、後ろ髪を引かれながら遂にフィニッシュです。そして記録証を受け取り更にびっくり、年代別順位の欄になんと「1」の文字が！、、、年代別(60代)の1位です。表彰式があるから帰らないで待つように言われ、ラン後楽しみにしていた田沢湖での水遊び(アイシング)は諦めて、人生初めての表彰台へ、仙北市市長から表彰状を読み上げられクリスタルのトロフィーまで頂き、至れり尽くせりの感激のひと時でした。副賞として5kgもの「あきたこまち」まで頂きました、これを横浜まで持ち帰るのが一番きつかった、、、という落ちが付きましたが、とにかく感動的なマラソン大会でした。そしてバスと電車を乗り継ぎ夕刻盛岡に戻り、マラソン完走後空腹もピークにたどり着いている今、本日締めイベントです。待ちました岩手三大麺のひとつ「わんこそば」100杯に挑戦です。お椀15杯で通常のお蕎麦1杯分ですから100杯という通常のお蕎麦の7杯弱です、手強い量です。「じゃんじゃん♪」「どんどん♪」という給仕さんの呑気な掛け声とともに食べても食べてもどんどんついでます。テレビで見たとおりです。一杯の量は少なく余裕のよっちゃんかと思いきや30杯食べたところでお腹も膨れてきて、45杯でペースが落ち、60杯で大失速(汗)、、、すると「まだまだ♪」の給仕さんの新しい掛け声です。分かりましたもっと食べれば良いんですねとばかりにかきこみます。もう味もへったくれもありません、ほとんどフードファイターです。それでも限界は来るものです。90杯が限界でした。もうリバース寸前です。目標の100杯までには10杯足りませんが、精一杯やりました。減量出来て然るべきマラソン後に体重2kg増量です、副反応をおこしています(笑)。なにはともあれ楽しい東北の旅ランでした。最後に、田沢湖マラソンの走り方を教えて頂いた地元ランナーの山田さん、あなたのアドバイスが無ければ、今日の結果はありませんでした、ありがとうございました。

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

町田走友会10月練習会のお知らせ

町田走友会 田中一生
 9月25日の練習会は、4名の参加で行いました。先週と同じメンバーで芹ヶ谷公園へ行き、先週と同じく周回コースを14km位走って来ました。天候に恵まれ、参加者は皆、先週よりタイムを大幅に縮めました。10月の練習会は、16日(日)か30日(日)に行いたいと思います。2日(日)の夜に決めますので、それまでに皆様のご都合をお聞かせ下さい。両日も野津田の競技場は専用使用が入っていますので、コースは恩田川で鴨居または中山の往復にしようと思います。皆さんのご参加をお待ちしています。

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ますが、9月15日の理事会で開催を決定しました。
 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。
 人数報告はしませんが、いだ天クラブとして参加人数を把握します。飲み物、昼食は各自で準備下さい。コンビニが混雑するのでいだ天としてまとめて購入するかどうかは現地を決めます。

事務局 藪下

役員会開催案内(12月4日(日))

場所：未定
 (わくわくプラザ第2会議室予定)
 所在地：〒194-0022東京都町田市森野1-1-15

集合時間：AM11時～12時
 会費：未定
 開催はコロナの状況によりますが、18名までの会議室で開催予定です。
 議題：年報および表彰関連、予算・決算案
 練習会場から離れているので早めに練習を終えて集合下さい。
 いだ天クラブ役員の方はよろしくお願ひ致します。

事務局 藪下

9月退会者のお知らせ

氏名 永井 守(78才)
 2年間年会費未納の為、町田いだ天クラブ規約に従い、退会といたします。



彼岸花
 (ヒガンバナ)
 (曼珠沙華)
 花言葉(白)

【思うはあなた一人】
 【また会う日を楽しみに】



彼岸花
 (ヒガンバナ)
 (曼珠沙華)
 花言葉(赤)
 【情熱】
 【再開】

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2022/08/28 北海道マラソン2022			
フル	飯岡 宏三	70歳以上男子195位 総11043位	5° 25' 22"
フル	藪下 正治	70歳以上男子102位 総8569位	4° 50' 41"
2022/09/03 第58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5位/19人 総6位/21人	4° 07' 37"
久しぶりのフルマラソンに見事な?ビルドダウン走とあいなりました(涙)。			
2022/9/10 第2回多摩川清流マラソン			
ハーフ	岡崎 利紀	60代男子1位/12人 総合10位/96人	1° 38' 06"
永年待ちわびた?年代別1位が取れました。			
自分で自分を祝ってあげたい(還暦祝い)。			
2022/9/18 第35回田沢湖マラソン			
フル	岡崎 利紀	60代男子 1位/83人 総65位/551人	3° 37' 07"
初上陸の秋田県で年代別の1位が取れました。坂連と猛暑連の効果が出たのかも。			
2022/9/23 リバーサイドマラソン多摩川大会			
30km	岡崎 利紀	60代男子2位/22人 総合20位/128人	2° 29' 02"
前半スロースタートも、後半のビルドアップで、年代別2位でした。			
2022/09/25 第559回月例川崎マラソン			
10km	柴田 忠治	70才以上男子5位/16 総151位/239	58' 31"
5km	柴田 忠治	70才以上男子5位/19 総172位/280	27' 50"
3km	柴田 忠治	70才以上男子9位/23 総227位/352	16' 11"
1km	柴田 忠治	70才以上男子5位/21 総186位/286	4' 56"
10km	西谷 光司	70才以上男子3位/16 総103位/239	52' 08"
5km	西谷 光司	70才以上男子2位/19 総79位/280	23' 54"
3km	西谷 光司	70才以上男子2位/23 総94位/352	13' 37"
1km	西谷 光司	70才以上男子2位/21 総111位/286	4' 15"
柴田さんも来ていました。			
ひさしぶりの大会だったので思ったより走れたので安心しました。(西谷)			



9月4日練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)



9月18日練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)



第35回田沢湖マラソン 60代 1位 フル 3時間37分07秒
岡崎 利紀さん 優勝おめでとう

田沢湖マラソン フルマラソン60歳代男子の部

種目別	ナンバー	氏名	タイム (グロス)	タイム (ネット)	総合順位
順位	カード	氏名	(グロス)	(ネット)	総合順位
1/83	1008	岡崎 利紀	3:37:07	3:37:00	65/551
2/83	1023	吉澤 正光	3:38:10	3:38:05	70/551
3/83	1064	白井 敬二	3:44:57	3:44:46	83/551

東京走友連合だより61号の寄稿依頼
テーマ
①マラソンや駅伝大会等の最新の参加記事
②心に残る思いでノマラソン、駅伝、ウォーキング大会
③その他
原稿の規格
A4版 文字サイズ 10.5ポイント 1ページ 1行40文字 42行
1600字程度 (写真は文字数を含む) 1写真は300文字前後
ページ時数は多くても調整可能。
ワードで作成して下さい。
締め切りは 走友連合 12月15日まで
いた天クラブ締め切り 12月第2週水曜(12/7)まで
事務局 数下までメールに添付して下さい

新年懇親会予定(1月22日(日))
時間: 12時から4時まで
場所: レンプラントホテル(パームツリー)
食べ放題+飲酒飲み放題
会費4000円+α 事務局 藪下、会計 橋本

東京走友連合 練習会 (豊洲コース)

開催日 10月15日(土)
参加費 無料(懇親会費用は自腹)
豊洲公園(豊洲駅7番出口から5分)
集合場所(★印)
集合時間 10:00
練習開始 10:10
練習終了 11:40~12:00
懇親会準備(個々に買い出し、自由参加)(★印)
懇親会 開始 12:20
終了 13:50
後片付け・解散 14:00



東京走友連合練習会場 豊洲公園集合