

いだ天

第393号
令和4年11月

【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
 年会費振込先： 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 >

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)	(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	総会(10:00～12:00)	未定
1月22日	新春懇親会(12:30～14:30)ランチ	(バームツリー)予約
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
4月2日	練習会(7:45～)夏時間 注意	サン町田旭体育館
4月2日	練習会後お花見(10:30～)弁当昼食会	体育館横田中央公園
4月16日	練習会(7:45～)夏時間 注意	サン町田旭体育館

マイランニング・・・シリーズ 127



にしたに こうじ
西谷 光司さん

☆1948年8月生(74歳)
 ☆入会 1990年11月

東日本ハーフマラソン参加

職場が会場の隣という地元ですが、月例マラソン以外では久しぶりの大会参加です。当日は天気も良くマラソン日和。平坦ですがコーナーが多いコースです。1時間前に駅に着いたのですが、入門チェックに長い行列。会場に入ったのは30分前でした。急いで着替えとトイレ。アップする時間はありませんでした。今回は故障上がりです。脚の骨折です。ギブスやりハビリで復帰に2ヶ月かかりました。走り始めれば焦りからか肉離れ。しかも3回。6月の合宿でも走れずウォーキング。どうにかまともに走れるようになったのは7月後半でした。約2ヶ月間のトレーニングで不安の中のスタートでしたが、序盤キロ6分半とスローで走り始めたのが良かったのか、5分半前後のイーブンで走ることが出来ました。帰りに町田でみんな打ち上げ、楽しく終了しました。来年は駅伝の部にも2～3チーム作り参加出来ればと思います。

タイム グロス1:53'50" ネット1:52'46"
 ラップ 6'31 5'43 5'24 5'24 5'23 5'16 5'40 5'20 5'19 5'40
 5'15 5'19 5'16 5'16 5'23 5'24 5'15 5'19 5'20 5'20 5'04

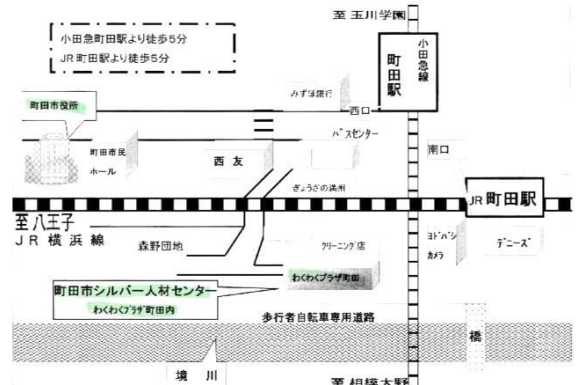


次月号以降のマイランニング投稿よろしくお願いします。ニュース担当 数下

町田走友会11月練習会のお知らせ
 町田走友会 田中一生
 11月の練習会は、6日(日)と27日(日)に行う事にしました。
 朝8時に旭町体育館に集合。コースは恩田川で、鴨居・中山方面の往復に致します。
 鴨居往復、約30km
 中山往復、23.5km
 花屋(テーブルガーデン)往復、20km
 環状4号線往復、約18km
 国道246号線往復、約16km
 こどもの国線往復、13km
 上記の距離を参考に、体調に合わせてご参加下さい。
 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。
 お迎えの必要な方は、ご連絡いただけましたら駅までお迎え致します。
 それでは皆さん、宜しくお願い致します。

役員会開催案内(12月4日(日))
 場所：わくわくプラザ第2会議室(3F)
 所在地：〒194-0022東京都町田市森野1-1-15
 駐車場は在りません。
 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します。
 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致します。
 事務局 数下

公益社団法人 町田市シルバー人材センター
 東京都町田市森野1-1-15 わくわくプラザ町田内
 電話 042(723)2147 8:30～17:00(土日祝日除く)
 FAX 042(724)0407



菊 (きく)
花言葉 【高貴】【高潔】【高尚】

イヌサフラン (コルチカム)
花言葉 【梅いなき青春】【楽しい思い出】

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2022/10/02 第6回東日本ハーフマソン			
ハーフ	西谷 光司	60以上男子61位/291	1° 53' 50"
ハーフ	岡崎 利紀	60以上男子25位/291 総311/1628	1° 42' 26"
ハーフ	渋谷 直泰	60以上男子79位/291人	1° 59' 51"
ハーフ	曾根 正美	50歳代男子390位/590人	2° 15' 35"
ハーフ	飯岡 宏三	60以上男子191位/291 総1277/1628	2° 26' 14"
ハーフ	長内 一	60以上男子10位/291(周回ミス?)	1° 33' 51"
久しぶりのひざ痛に歩いてしまいましたが、なんとか完走出来ました。 岡崎利紀			
2022/10/09 新潟シティマソン2022			
フル	岡崎 利紀	男子60歳代8位/395人 総293/3277	3° 26' 15"
ビッグシティ新潟は、とても風が強く信濃川河川敷は「風の谷のニイガタ」でした。			
2022/10/16 第14回多摩川古市場マソン			
30km	岡崎 利紀	60歳代男子1位/4人 総合2位/16人	2° 33' 06"
スピードが上がらず困っています。			
2022/10/16「TOKYO LEGACY HALF2022」ハーフマソン			
ハーフ	鈴木 三平		2° 04' 32"
5km毎のラップタイム5km(26:20) 10km(26:43) 15km(27:09)20km(27:54)フニッシュ(6:04)			
第一回で国立競技場から日本橋折り返しで、都心を走れるので参加しました。(東京マソンは落選中)			
待機位置はスタンド下の車路で、スタート位置までは10:22秒かかりましたが、スタートしてからは仕事等の関係で街並みは知っていましたので、景観を堪能しながら広い道路を気持ち良く自分のペースで走れました。			
練習は、週3~4日、月160kmで5km27~30分分でスピード練習は少しかしてないので、記録的には相応かなと思います。また、残り5kmで落ちてきたので少し上げたところ筋が張ってきたので無理はしませんでした。身体に疲労感等は残りませんがもうフルマソンは無理な年齢かな感じた大会で、いだ天のTシャツで久しぶりのレースでした。			
2022/10/16 第500回よこはま月例マソン			
10km	柴田 忠治	70才以上男子1位/11 総位/	56' 27"
1km	柴田 忠治	70才以上男子2位/17 総位/	4' 58"
5km	大山昇一郎	60歳代8位/70人 総合187位/564人	22' 56"
3km	大山昇一郎	60歳代10位/67人 総合152位/497人	13' 24"
1km	大山昇一郎	60歳代6位/52人 総合105位/437人	4' 03"
2022/10/22 第10回多摩川季節の恵みマソン			
ハーフ	岡崎 利紀	60歳代男子2位/26人 総合30/233	1° 37' 55"
吉田香織さんから来週金沢を走るなら、疲れを残さないようオープンで走れと言われましたが、、、ついついアゲアゲになります(笑)。			
2022/10/24 陸上競技大会(元職場)駒沢競技場			
5000m	鈴木 三平	60歳代1位/1人	23' 28" 57
来年大台ですので記念に30年ぶり(前回町田競技場)に、トラック競技5000m参加しました。トップとは3週の周回遅れでしたがタイムには満足です。(12周半頑張ったな！)			
2022/10/30 金沢マソン2022			
フル	岡崎 利紀	順位不明	3° 21' 13"
身体は軽く絶好調(楽)！、、、の時に限って後半失速(泣)！？、、、マソンの摂理には抗えません。			
2022/10/30 大井川マソン2022			
フル	千葉 松夫	年代別64位/388人 総1056位/3298人	4° 07' 19"
大井川マソンを走ってきました。記録は最悪で4時間超えの完走のみで残念。			
2022/10/30 厚木マソン			
10km	柴田 忠治	60才以上男子84位/160人	56' 24"
2022/10/30 第560回月例川崎マソン			
10km	西谷 光司	70才以上男子4位/16 総121位/220	53' 58"
5km	西谷 光司	70才以上男子1位/15 総95位/250	24' 19"
3km	西谷 光司	70才以上男子1位/19 総82位/304	13' 33"
1km	西谷 光司	70才以上男子1位/24 総82位/242	4' 08"



10月2日練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)



10月16日練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)

東京走友連合同練習参加報告(10/15(土))

場所 : 豊洲公園周辺道路

集合時間 : AM10時

いだ天クラブから3名(松田瑞枝、小川、藪下)が参加しました。

全体では約30名程度の参加でした。

豊洲公園周辺道路を往復して10kmを参加者が走って、現地で自由解散となりました。



総会開催案内(1月22日(日))

場所 : わくわくプラザ第2会議室(3F)

または 町田市中央公民館

駐車場は在りません。

集合時間 : AM10時~12時

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します。

議題: 年報および表彰関連、予算・決算案

練習後、早めに練習を終えて集合下さい。

事務局 藪下

新年懇親会予定(1月22日(日))

時間: 12時30分から14時30分まで

場所: レンブラントホテル(パームツリー)

予約制の為、事前に申し込み人数を確認します。

食べ放題+飲酒飲み放題(希望者)

会費4000円+α

事務局 藪下、会計 橋本

東京走友連だより61号の寄稿依頼

テーマ ①マ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(写真は文字数に含む)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。いだ天クラブ締め切り 12月第2週水曜(12/7)まで

事務局 藪下までメールに添付して下さい