

# いた天

第397号  
令和5年3月



桃 (モモ) 花言葉 【氣立ての良さ】



白木蓮 (ハクモクレン) 花言葉 【高潔な心】

## < クラブスケジュール >

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~)弁当屋食会	体育館横畑中央公園
4月16日	練習会(7:45~)夏時間 注意	サン町田旭体育館
5月7日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
5月21日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
6月4日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
6月18日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
6月24日	R5年夏季合宿(6/24~25)	未定(箱根近辺)
7月2日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
7月16日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館
8月6日	練習会(7:45~)夏時間	竹ーガーデン集合予定
8月6日	夏季パーベキュー(練習会後10:00~)	竹ーガーデン(予定)
8月20日	練習会(7:45~)夏時間	サン町田旭体育館

町田走友会3月練習会のお知らせ 田中一生  
 3月12日か、19日の日曜日に行います。  
 コースは2月と同じ恩田川を走るかそれとも要項の発表はまだですが野津田公園陸上競技場に集まって武相マラソンのコース試走会(ハーフ・8km)にしましょうか? 3月5日(日)の夜に決めるので、それまでに皆様のご都合とコースの希望をお伝え願います。

【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

町田いた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  
 〇ー八 〇18 7312617  
 (ゼロイチハチ)  
 2023年会費は11月末までに納入下さい。  
 2022年会費未納者で会員継続の方は今年度に2022年度、2023年度の会費をまとめて納入下さい。(年会費は3000円です)

## マイランニング・・・シリーズ 131



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

### 別府大分毎日マラソン~関門との闘い

遂に憧れの別府大分毎日マラソンを走れる日が◆やって参りました。タイムが出やすい、ランナーファースト、競技性が高い等々沢山のランナーから大会の高評価を聞いてきましたが、正に聞きしに勝る大会運営でした。豊富なシャトルバス、自衛隊の荷物預け、豊富な待機場所、渋滞しないトイレ、直前で間に合うスタート整列、どれをとってもストレスフリーです。唯一無二のランナーファーストの大会でした。更にスタート号砲前、4000人のランナーの熱気と会場全体から伝わってくる高揚感は何とも言えず、感極まるものがありました。只、スタートまでは、素晴らしくランナーファーストの大会も、いざ号砲が鳴ると、時としてランナーハードな大会になります。厳しい関門です。20kmから参加最低基準タイムに合わせた関門時間になっているので、私のようなカテゴリー4の枠にぎりぎり滑り込んだランナーや調子を落としたランナーには厳しい制限時間になります。15kmまではスタート位置によるタイムロスも考慮して関門時間を緩くしていますが、20km以降の5か所の関門では、キロ5分以上で走り続けなければ関門に捕まってしまうので、このレベルでのネガティブスピリットは通用しません。そして最終関門の40km地点を号砲から3時間20分以内に通過しなければなりません。後方スタートのランナーほど不利になりますが、70%後方位置の私がスタートラインを通過したのは号砲の50秒後でした。通常の大会では然程気にならないタイム差でも、ここ別府大分マラソンではそうは行きませんでした。

以下が関門時間と通過時間とラップです。

関門時間	通過時間	ラップ	貯金
10km	0:52:10	0:49:52	24:33
15km	1:16:00	1:14:26	24:34
20km	1:40:00	1:39:02	24:36 0:58
25km	2:05:00	2:03:42	24:40 1:18
30km	2:30:00	2:28:43	25:01 1:17
35km	2:55:00	2:54:35	25:52 0:25
40km	3:20:00	3:19:43	25:08 0:17
Finish	3:31:09		



30km迄にコツコツ蓄えて◆きた約1分の貯金も、30km地点で足が無くなり35kmまでの5km間で一気に使い果たしてしまいました。このペースでは関門閉鎖時間に間に合わず收容車に收容されてしまいます、DNFです。九州まで来て記録なしで帰ることになります。そこで気持ちを入れなおし走ること5km、最終関門40km地点まで100mのところまで「あと30秒~!」と、スタッフのカウントダウンコールが聞こえてきました。こんなにドキドキすることは中々ありません、それでもなんとか命からがらゴール!?!いや通過出来ました!ただ気持ちはゴールに近いものがありました、まだ通過です。最終関門閉鎖時間まで残すところ17秒のスリル満点の出来事でした。腹を括ってスピードを抑えたシューズを履いたのが功を奏し、35kmから奇跡的に持ち直すことが出来ました。そして本当のゴールまでの2.195kmを気持ち良く走り3:31:09でゴールしました。決して満足できるタイムではありませんが、大会運営と本日の気候にも助けて貰い、今の100%の力を引き出して貰いました。大変貴重な経験をさせていただきました。大会に感謝します。そして、来年はしっかりトレーニングを積んで記録更新を目指したいと思います。

次月号以降のマイランニング投稿よろしく願います。ニュース担当 藪下

東日本年齢別駅伝大会  
 皇居レディース駅伝大会  
 参加者募集のお知らせ

3月18日の役員会で詳細決定ですが、コロナウイルスの影響で大会開催を中止することもあります。参加希望者は早めに申し出てください。

開催要項  
 期日 令和5年5月14日(日)または21日  
 種目

- 1部 一般の部  
15歳以上男女混成可
  - 2部 年齢別の部 男女混成可  
1走 60歳以上 2走 50歳以上  
3走 45歳以上 4走 40歳以上
  - 3部 レディースの部 15歳以上女子
- 距離: 約5km 4区間  
 会場: 皇居周回コース (桜田門スタート、ゴール)

3月退会者のお知らせ  
 氏名 原田 藤春(88歳)  
 退会理由:  
 本人、ご家族の連絡先不明と年会費未納の為、規約に従い、退会扱とする。

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2023/01/03 多摩川マラソングランプリ2023 NewYear			
フル	岡崎利紀	男子54位/117人 総合56位/126人	3° 56' 28"
2023/01/21 マラソンフェスティバルin国営昭和記念公園			
30km	岡崎利紀	男子60歳以上8位 総合140位	2° 51' 12"
2023/01/28 第17回・多摩川古市場マラソン			
10km	岡崎利紀	男子60歳代2位/5人 総合8位/26人	46' 53"
2023/02/04 TAMAハーフマラソン			
30km	柴田 忠治	男子 55位/85 総合 66位/107	3° 06' 56"
2023/02/05 第71回別府大分毎日マラソン			
フル	岡崎利紀	2758位	3° 30' 21"
2023/02/11 第2回リバーサイドマラソン多摩川			
フル	岡崎利紀	60歳代1位/19人 総合21位/155人	1° 39' 57"
2023/02/19 第55回青梅マラソン			
30km	岡崎利紀	男60歳以上56位/1129 総男1101/645	2° 26' 18"
10km	藪下正治	男子70歳以上15位 総345位	52' 34"
2023/2/19 第504回よこはま月例マラソン			
1km	柴田 忠治	70才以上 12位/18 総338位/433	5' 51"
3km	柴田 忠治	70才以上 12位/23 総423位/501	18' 33"
5Km	柴田 忠治	70才以上 10位/20 総415位/472	32' 57"
よこはま月例マラソンに行ってきました。参加者 飯岡さん、渋谷さん、柴田、3名			
1km	渋谷 直泰	70才以上 10位/18 総331位/433	5' 44"
3km	渋谷 直泰	70才以上 10位/23 総400位/501	18' 03"
5km	渋谷 直泰	70才以上 11位/20 総423位/472	33' 18"
1km	飯岡 宏三	70才以上 13位/18 総358位/433	6' 04"
3km	飯岡 宏三	70才以上 9位/23 総385位/501	17' 44"
5km	飯岡 宏三	70才以上 7位/20 総392位/472	31' 59"
10km	飯岡 宏三	70才以上 5位/8 総354位/384	1° 07' 29"
総合(19km)	飯岡 宏三	70才以上 2位/4 総132位/137	2° 03' 16"
2023/2/26 第14回いわきサンシャインマラソン			
フル	岡崎利紀	男子60歳以上16位 総男718位	3° 39' 34"



2月5日練習会参加者  
(サン町田旭体育館裏)



2月19日練習会参加者  
(サン町田旭体育館裏)

#### 令和5年夏季合宿のお知らせ

期日 令和5年6月24日—25日  
場所 箱根、湯本地区で検討中  
練習会、懇親会を計画します。  
コロナ対策の人数制限なしかも？  
中止も有りますが25名くらいで予約予定。  
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。  
費用未定 1万1000円/人 程度  
参加費は検計中。  
現地集合予定  
担当 西谷 光司

#### お花見開催？

今年の桜開花予想は3月23日、桜まつりは4月1日—2日の予定です。  
お花見開催できるかどうかはコロナウイルスの感染状況によります。東京都は3月13日からコロナ対策のマスク着用は個人の判断になります。  
今年のお花見は4月2日練習会の後、体育館横の町田市中央公園を予定します。10時から12時くらいに開催予定です。  
事務局 藪下

2月19日(日) 第55回青梅マラソンに参加して 藪下正治  
久しぶりに青梅マラソン10kmに参加しました。  
9時半スタートなので青梅市役所地下に8時頃に到着して準備と軽いジョギングをしてスタートを待ちました。

スタート地点に9時に到着したのですが既に参加者が前方にいて、36"遅れてスタート地点を通過しました。前半5kmはややセーブ気味に入ったので1km5分ペースより1分42秒遅かった。これでは後半登りになるので55分くらいはかかると覚悟しました。

ところが後半、意外にペースが上がり、25分16秒とほぼ5分強のオープンペースでフィニッシュしました。特に後半残り1kmから1.5kmくらいでシドニーオリンピック金メダリストの高橋尚子さんとハイタッチできて、ラストスパートが調子よくなり、ゴールは52分34秒でフィニッシュ。

70歳以上男子で15位でした。

この調子だと4月参加予定の長野マラソンでも高橋尚子さんと30km地点でハイタッチできるかもしれません。楽しみがひとつ増えました。

地点	タイム	ネット	順位
5km地点	27:18	26:42	21位
フィニッシュ	52:34	51:58	15位
総合順位	345位		



8月6日(日)パーベキュー大会のお知らせ  
期日 2023年8月6日(日)10時30分頃~13時頃  
場所 竹ーガーデン  
練習会后、10時半頃から準備を開始する予定です。  
25名くらいで予約します。  
開催時は三密にならないようご注意ください。  
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2日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ひ致します。

事務局 藪下  
会計 橋本

令和5年度陸連登録者募集(東京陸協、日本陸連)  
更新可否を連絡ください。  
新規登録者は出身地(高校)と生年月日を申し出てください。  
3月24日(金)締め切りの為、3月19日頃までに申し込み下さい。  
年会費 4500円/一人  
登録料 4100円  
(日本陸連1000円+東京陸協3100円)  
連絡費用 400円  
事務局 藪下正治

令和4年登録者(2名)  
野中渉、岡崎利紀  
上記2名は更新可否を連絡下さい。