

# いだ天

第398号  
令和5年4月



鬱金香  
(うっこんこう)  
(チューリップ)  
花言葉  
【思いやり】  
【誠実な愛】



桜  
(サクラ)  
(ソメイヨシノ)  
花言葉  
【優れた美人】  
【純潔】

## < クラブスケジュール >

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	体育館横旭中央公園
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
5月21日	年令別皇居駅伝(8時桜田門集合)	皇居周辺周回道路
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4月練習会のお知らせ((4月9日(日)実施)  
朝8時40分野津田公園陸上競技場の入口集合。(入場料、310円。入場時マスク必要)  
メニューは、10000m~15000m位のペース走、3000m+2000m+1000mのレペティション、800m×8本~10本位のインターバルのいずれか、リクエストご指示下さい。  
駐車場は、有料です。お迎えの必要な方は、ご連絡いただけましたらお迎え致します。  
田中一生

### 【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(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  
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 132



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

### 「マラソン大会の朝、雨が降っていたら、..」の巻

マラソン大会の朝、起きてみると雨がザーザー降りしきり、一気にモチベーションはダダ下がり、そういった経験は多くの方がされていることだと思います。それが雨風をしのぐ場所もない河川敷での大会だったり、更にいつもは走らないような長い距離の種目だったりした日にはもう最悪です。因みに今日は「東京・葛飾ウルトラマラソン&フル」の大会で今雨降ってます。そして会場は雨風しのげない荒川河川敷で、滅多に走らない60kmの種目にエントリーしてました(泣)。早く見積もっても6時間は雨風の晒し者です。想像しただけで心が折れそうです(泣)。今日は走るか走らないか根性を出すか勇気ある撤退をするか、どっちなんだ~いって感じで、大脳の葛藤にもけりが付かないので、取り敢えず出発することにしました。そして、最寄りの堀切菖蒲園の駅に着き、会場の荒川河川敷まで歩く事15分、すでに風雨に下半身ズブ濡れのシューズは汁だく状態です。更に更衣用のちっちゃなテントは雨をしのぐランナーで大入り満員で、着替えるのもままならず、準備が出来たのはスタートの5分前でした。ノーウオームアップでのスタートにメンタルも削られっぱなしです。それでも、走り出したらこっちのものだ!..、となるはずだったのですが、今日はそうは行きませんでした。冷たい風雨に走っても走っても温まるどころか時間と共に身体は冷えて行く一方です。手袋も冷たい雨にずぶ濡れになり、更に手から熱を奪っていきます。3時間経過したあたりから指も動かなくなり、ポケットからエネルギージェルを出すことも、含んだ水を絞る為に脱いだ手袋は再びはめるのもままならなくなりました。エイドの度に温かいスーブも焼け石に水?です!これがあと3時間も続くと思うとぞっとします。久しぶりに辛い辛いマラソンになりました。続けるか止めるか、ここからは大脳との駆け引きをすることにしました。1周4kmを15周走って60kmのコースを現在8周走って残り7周です。大脳にはラスト3週の指令を出して、3周終えかけたところでラスト2週の指令を出し、2周終える頃には後2周で完走の欲が出てきます。こうして大脳をごまかしながらなんとかゴールにたどり着くことが出来ました。6時間32分54秒掛かりました。フィニッシュタイムとしては満足出来ませんが、我慢タイムとしては大満足です(笑)。達成感と解放感が半端ありません。この頃には雨も止み晴れ晴れしい気持ちで一杯です。幸せのホルモンが身体中から湧き出て来るのがわかります。来た時同様ズブ濡れのシューズのまま帰りますが、これも今は心地よく思えます。この最悪のコンディションの中、本日出走された皆様、大変お疲れ様でした、そして完走おめでとうございます。

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

お花見開催(4月2日練習会後)  
今年の町田市の桜まつりは  
4月1日~2日の予定です。  
いだ天クラブのお花見は4月2日練習会  
の後、体育館横の町田市中央公園で  
開催します。  
10時から12時くらいに開催予定です。  
参加費はクラブ補助がありますので  
500円/1人です。  
お弁当とビール1缶です。  
会計 橋本、事務局 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

4月20日に皇居使用申込み予定です。  
申込み結果次第で開催中止も有りです。  
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21日(日)  
スタート: 9時20分  
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)  
参加費 2000円/1人  
締め切り5/2 いだ天クラブは4/16まで

令和5年度陸連登録のお知らせ  
(東京陸協、日本陸連)  
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。  
希望者の方は下記の通りに申し込みました。  
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  
令和5年登録者(2名)  
野中渉、岡崎利紀  
上記2名で申し込み済です。  
事務局 藪下正治

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2023/3/05 東京マラソン2023			
フル	小嶋健史	男40-44歳1196/5021男5723/27927	3' 31' 24"
フル	藪下正治	男75-79歳57位/104 男24587/27927	5' 42' 30"
2023/3/12 琵琶湖マラソン2023			
フル	岡崎利紀	男子1354位/5199	3' 31' 56"
ラン後にフェリーで行った対岸の雄琴温泉には癒されました。			
2023/3/12 2023年川崎ハーフマラソン			
ハーフ	飯岡宏三	50才以上男子19位 総合48位	2' 17' 24"
2023/3/19 第505回よこはま月例マラソン			
1km	大山昇一郎	60才代 10位/18 総133位/424	4' 21"
3km	大山昇一郎	60才代 12位/61 総143位/474	13' 52"
5km	大山昇一郎	60才代 8位/69 総113位/428	22' 18"
10km	大山昇一郎	60才代 9位/65 総116位/412	47' 43"
総合(19km)	大山昇一郎	60才代 6位/27 総50位/153	1' 28' 44"
1km	柴田 忠治	70才以上 7位/19 総273位/424	5' 18"
3km	柴田 忠治	70才以上 5位/18 総320位/474	16' 48"
5km	柴田 忠治	70才以上 12位/21 総349位/428	29' 23"
10km	柴田 忠治	70才以上 6位/11 総363位/412	1' 03' 18"
総合(19km)	柴田 忠治	70才以上 2位/4 総135位/153	1' 54' 47"
1km	渋谷 直泰	70才以上 4位/19 総259位/424	5' 15"
3km	渋谷 直泰	70才以上 9位/23 総345位/474	17' 24"
5km	渋谷 直泰	70才以上 15位/21 総373位/412	30' 16"
1km	飯岡 宏三	70才以上 9位/19 総331位/424	5' 42"
3km	飯岡 宏三	70才以上 10位/18 総352位/474	17' 32"
5km	飯岡 宏三	70才以上 14位/21 総364位/428	30' 04"
10km	飯岡 宏三	70才以上 8位/11 総368位/412	1' 03' 34"
総合(19km)	飯岡 宏三	70才以上 3位/4 総142位/153	1' 56' 52"
よこはま月例マラソン参加。飯岡、渋谷、柴田、大山さん4人参加しました			
2023/3/25 第4回東京・葛飾ウルトラマラソン&フル			
60km	岡崎利紀	60歳代1位/4 男子9位/26	6' 32' 54"
終始風雨にさらされ手袋をしても手がかじかむ寒い寒い1日でした。			
2023/3/26 第14回東京マスタートラック記録会			
5000m	藪下正治	M75 1位/3 男子1組9位/12	25' 02" 26



3月5日練習会参加者  
(サン町田旭体育館裏)



3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 伊東園ホテル箱根湯本  
チェックイン 3:00 チェックアウト:12:00  
練習会、懇親会を計画します。  
コロナ対策の為、中止もあり、20名で予約済。  
4部屋 10畳 3室  
20畳 1室

送迎バスがないので現地集合になります。  
ホテルは湯本駅より徒歩20分です。  
100円でオレンジバス運行あり。  
町田駅集合の場合は  
小田急小田原行きホーム 8時集合  
8:06急行乗車  
練習予定  
・小田原から湯本ホテルまでのウォーキング  
・ホテルからの旧東海道の走り  
ホテル宿泊費 10,930円  
参加費用 1万円/人予定。  
交通費は個別(約2500円)  
会計より別途補助予定

担当 西谷 光司

#### 8月6日(日)バ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 竹一ガーデン  
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致します。

事務局 藪下  
会計 橋本

#### 第14回マスタートラック記録会(3/26)に参加 藪下正治

場所 江戸川陸上競技場  
久しぶりにトラック記録会に参加しました。  
朝から雨が降り続き、5000mは14時50分競技開始だったのでずぶぬれ覚悟でした。  
幸い、午後はやや、小雨になりました。  
それでも開始時はやはり小雨状態でトラックの周回コース第一走路は雨が溜まった状態です。何とか25分で走れることを期待していましたが、少し向かい風になることもあり、残念ながら、ラストスパートで数秒届きませんでした。  
申告記録は26分でしたので記録達成の記念バッジを受け取れました。  
M75は1位の記録でした。  
次回は何とか5分/1kmを突破したいと思います。

#### 東京マラソン2023に参加 藪下正治

場所 東京都庁前スタート 東京駅前幸通りゴール  
4年振りに東京マラソンが開催されました2020年に当選して、延期を続けて今年はやっと参加できました。参加者約3万8000人が都心を駆け抜けました。  
私は参加記録が悪く、グループLと最後のグループで参加しました。最後のグループなので前に大勢のランナーがいて、スタート地点の都庁前を通過できたのは27分30秒後でした。その後も前に大勢のランナーがいて、追い抜くのは非常に困難な状態でした。結局ゴールタイムはネットで5時間42分30秒と6時間を切れたものの最悪のゴールでした。  
せめてもの救いは年代別75歳-79歳の部門では104人中57位と約半分に入れたくらいのものでした。また記録を向上させて、もっと前のグループで参加できるように練習したいと思います。  
ちなみに、いだ天クラブの小嶋健史さんも参加されていて、NETでは3時間31分24秒でゴールされていました。  
立派な記録です。  
おめでとうございます。  
また頑張ってください。

