

【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～3月は冬時間 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。(会費は3000円です)
 店名 店番 普通預金口座
 ○ー八 018 7312617
 2023年年会費は11月末までに納入下さい。

< クラブスケジュール >

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)	伊東園湯本
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	竹一ガーデン集合予定
8月6日	夏季バーベキュー(練習会後10:00～)	竹一ガーデン(予定)
8月20日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
9月3日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
9月17日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館

いだ天

第399号

令和5年5月



芍薬
(しゃくやく)
花言葉
【恥じらい】
【思いやり】



綾目
(アヤメ)
花言葉
【朗報】
【希望】



檜水仙
(イキシア)
花言葉
【秘めた恋】



紫露草
(ムラサキツクサ)
花言葉
【ひとときの幸せ】

町田走友会5月練習会のお知らせ(14日(日)と28日(日)に実施)

14日(日)は野津田の競技場が個人利用日なので、朝8時40分に陸上競技場入口に集合。9時から1時間、トラック練習を行います。メニューは、4月がペース走でしたので、インターバルトレーニングにしますか? リクエストがございましたら、お聞かせ下さい。

28日(日)は、朝8時に旭町体育館に集合。芹が谷公園に行き、日陰の有る周回コースを走ります。14日(日)は相模原のギオンスタジアムで関東インカレのハーフマソンがあるので、石井さんは走って観戦に行くそうです。此方を希望される方、ぜひ有志で一緒に。

また、13日(土)、大和スポーツセンター陸上競技場にて、走友である佐藤心雄さん(ジョギングインストラクター)の月1回大人レッスンがあります。11時15分～13時、メインメニューはトラック内の芝生(1周333m)を3周する約1000mを3～5本の予定です。正しい姿勢作りから、効率的な動きをするためのエクササイズ等を盛り込んで、指導してもらえます。私が参加予定なので、レッスンに興味の有る方は私に連絡していただくか、タムタムランニングクラブのHPをご確認下さい。レッスン料他、詳細が確認出来ます。

それでは、皆様の参加をお待ちしています。

田中一生

マイランニング・・・シリーズ 133



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

「加賀温泉郷マソン2023」の巻

石川県は加賀市にやって参りました。

大会当日の天気予報は雨、、朝起きると外は雨、、通常ならモチベーションダダ下がりのところですが、今日は違っていました。先日の6時間雨中走で鍛え上げられたメンタルは、この程度の雨ではビクともしません。

心強い限りです。問題は今日のコースです。ゲストの増田明美さん曰く「このコースを走れば日本中どこへ行っても大丈夫」という超難関コースだそうです。

前半は小刻みな勾配の連続、後半は長い勾配と27km地点の激坂、因みにペースラーのひとりはこの激坂で脚が壊れて走れなくなりました。そして最後は40km過ぎの激坂という最後まで予断を許さない刺激的なコースです。

スタート前に3時間30分のペースラーにペースラーのペース配分を確認しました。ペースラーに翻弄された金沢マソンの二の舞を踏みたくなかったのです。今日は大丈夫とみえました。前半は速めの4分56秒で

、後半はイーブン(5分00秒)で行くと言った通りのペースを刻んでくれました。お陰で30km過ぎても「3時間30分」は大集団です。聞くと何度もこのコースを走って今日に備えたそうです。

有難い限りです。多くのランナーがコースに削られながらもペースラーに助けられて無事ゴールに辿り着けました。私も初めて走る難コースでしたが、キロ5分を切って3時間28分でゴールする事ができました。

また年代別(60歳以上)で8位入賞することも出来ました。今日はペースラーに当たりました。ペースラーはじめストレスフリーの大会を企画された大会関係者の皆様に感謝です。

そして、アフターランのお楽しみは大会名にもあるように温泉です、気持ちよく加賀温泉に浸かって激坂に痛められた筋肉を修復して貰いました。生まれたての小鹿のような足取りが元に戻りました(笑)。

温泉にも感謝!

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

東日本年齢別駅伝大会
 皇居レディース駅伝大会
 参加メンバーのお知らせ

4月20日皇居使用申込み完了しました。
 5月21日開催決定です。

参加メンバーは下記で申しました。

2部 町田いだ天A
 西谷、大山、宮崎慎司、小嶋健史
 ;補欠:藪下

2部 町田いだ天B
 鈴木、曾根、山下、及川 ;補欠:小川

3部 町田いだ天女子
 岸淳子、松田瑞江、松田裕子、小嶋淳子
 ;補欠:なし

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

皇居桜田門時計塔付近 8時集合

シート使用不可、大きなビニール袋使用

令和5年度陸連登録のお知らせ

(東京陸協、日本陸連)

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名で登録完了です。

今回から陸連登録NOはなくなり、JAAF番号のみとなりました。 事務局 藪下正治

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2023/3/12 2023年川崎ハーフマラソン 記録訂正			
ハーフ	飯岡 宏三	50才以上男子19位 総合48位	2° 17' 24"
2323/4/16 加賀温泉郷マラソン2023			
フル	岡崎 利紀	男子60歳以上8位/372 男250/2508	3° 28' 37"
とつてもタフなコースでした。			
2323/4/16 第27回東日本国際親善マラソン			
ハーフ	西谷 光司	60以上男104/339総男1023/2156	2° 00' 44"
ハーフ	長内 一	60以上男102/339総男1019/2156	2° 00' 41"
ハーフ	柴田 忠治	60以上男145/339総男1303/2156	2° 10' 00"
ハーフ	小嶋 健史	40才代男子74/619総男218/2156	1° 35' 05"
2023/4/23 第25回長野マラソン			
フル	岡崎利紀	男子60～64歳61位/614総1904/6877	3° 34' 20"
フル	長内 一	男子70～74歳36位/116総4606/6877	4° 27' 10"
フル	飯岡 宏三	男子75～79歳16位/21総6153/6877	4° 58' 11"
30km	藪下 正治	30kmリタイヤ 30km年代別26位	3° 50' 02"
2023/4/29 第65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	総合8位/48人	4° 03' 13"
2023/4/30 第566回月例川崎マラソン			
1km	西谷 光司	70才以上 1位/14 総65位/177	4' 16"
3km	西谷 光司	70才以上 1位/10 総52位/167	13' 50"
5Km	西谷 光司	70才以上 1位/8 総60位/138	25' 03"
10km	西谷 光司	70才以上 3位/6 総26位/102	54' 00"
総合(19km)	西谷 光司	70才以上 1位/3 総50位/51	1° 37' 09"
1km	柴田 忠治	70才以上 3位/14 総116位/177	4' 48"
3km	柴田 忠治	70才以上 3位/10 総116位/167	16' 11"
5Km	柴田 忠治	70才以上 4位/8 総99位/138	28' 18"
10km	柴田 忠治	70才以上 4位/6 総82位/102	59' 25"
総合(19km)	柴田 忠治	70才以上 2位/3 総42位/51	1° 48' 42"

4月2日練習会参加者
(サン町田旭体育館前)4月16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(6/24～6/25)

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

会費 11000円/1人

集合 小田急町田駅小田原行きホーム先頭

7時50分 8時過ぎの急行に乗車

行程、練習内容

町田～小田原は電車

小田原から湯本は歩き

昼食後2時～4時走り

ほとんど平坦で歩きやすいです。

あるきの遅い人は入生田駅から電車までいけます。

中村さんが下見で実施

昼食は各自用意し河原で食べます。

昼食後の走りはホテルに荷物を置き 箱根旧道を走ります。

小田原駅からの工程

松永記念館で30分見学

小田原駅～松永記念館 2、5キロ

松永記念館～入生田駅 3キロ

入生田駅～箱根湯本駅 3、5キロ

2日目は検討中です。

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。

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(1000円)

担当 西谷 光司



松永記念館 老樺荘 見学 松永記念館の大けやきにて



第25回長野マラソン(4/23) 参加報告 藪下正治

長野マラソンに行ってきました。

ちょうどいい気候で桜は散りかけていたが菜の花が咲き誇っていました。

制限時間5時間で私には厳しい時間制限でした。

長内、飯岡、藪下の3人で参加しました。橋本さんは参加しないが飯山の民宿経営者が学生時代からの旧友で長野マラソンの時には毎回同行してくれます。

長内、飯岡は完走したのですが、藪下はスタート時のタイムロス7分と25kmと30kmのトイレ休憩でタイムロスして、あと20秒手前で34.3kmの関門にかかり、リタイヤし30kmまでの記録になりました。

他に岡崎さんが単独で参加していました。

記録は

岡崎 利紀 3時間34分24秒 年代別(60～64才)61位

長内 一 4時間27分10秒 年代別(70～74才)36位

飯岡 宏三 4時間58分11秒 年代別(75～79才)16位

藪下 正治 30kmリタイヤ(30km参考 3時間50分02秒)



左から 藪下、飯岡、長内(民宿の駐車場にて)

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。

20名くらいで予約しました。

開催時は三密にならないようにご注意ください。

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い致します。

会計 橋本、事務局 藪下