

いた天

第400号

令和5年6月



紫陽花 (あじさい)
花言葉【寛容】
【団結】



紫陽花 (あじさい)
花言葉【寛容】
【団結】

< クラブスケジュール >

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	竹ーガーデン集合
8月6日	夏季バーベキュー(練習会後10:30~)	竹ーガーデン
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
10月1日	練習会 (8:45~)冬時間 集合時間切替	サン町田旭体育館
10月15日	練習会 (8:45~)冬時間	サン町田旭体育館

【 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

町田いた天クラブ年会費振込先について
 会費振込先: ゆうちょATMで通帳引き落としで
 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
 込依頼以外に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。

町田走友会6月練習会のお知らせ(4日(日)と25日(日)に実施)

①6月4日(日)野津田公園陸上競技場が個人利用日なので、競技場にて行います。メニューのリクエストが無いので、5000m+1500m+400mというのはいかがでしょうか? 朝8時40分に野津田公園陸上競技場の入口前に集合。ウォーミングアップは、事前に済ませて下さい。体操をして、9時~10時まで第1コースを占用使用します。入場料は310円 車で来る方は、駐車場も有料です。お迎えの必要な方、ご連絡いただけましたら田中がお迎え致します。

②6月25日(日)朝8時に旭町体育館に集合。体操をして苜が谷公園に行き、日陰の有る周回コースを走ります。お迎えの必要な方、ご連絡いただけましたら田中がお迎え致します。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。

③別件ですが、6月17日(土)、走友である佐藤心雄さん(タムタムランニングクラブ)のレッスンを私が受けに行きます。正しい姿勢の作り方~スムーズな体重移動を見本を見せながら指導していただけるので、興味のある方、一緒に如何でしょうか? 時間:11時15分~13時まで 場所:大和市の引地台公園 料金:非会員の料金は未確認ですが、私の場合は定期会員なので1回2500円です。初回体験教室は、格安です。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 134



ちば まつお
千景 松夫さん

☆1953年10月生(68歳)
☆入会 2018年7月

岩手奥州きらめきマラソン完走 フル20年連続達成

4年ぶりにフルマラソンが開催された「岩手奥州きらめきマラソン」に参加してきました。奥州市は私の故郷で大谷翔平の故郷でもあります。今回は、気合を入れて? 靴も新しいナイキズームライバルフライ3にしました。フル参加者は2500人弱丁度いい人数、この大会は過去3回走ってますが、今回からコースも変更されあらためてペース配分を考える大会でした。歳を重ねるにつれペースダウン傾向で今回はどうかな?と多少の戸惑い...

天候は、スタート時点曇、やや蒸し暑いかという程度これはラッキー? マラソン日和?? 姉の家に家内共々お世話になり奥州江刺のスタート地点まで送ってもらい準備万端8:30スタート。前半自重ペースを抑えて中間地点までやや下り傾向を5:10~20で刻んでいきました。

周りで走っている人が、ノーベル賞の山中伸弥教授が走っているよとの声が聞こえて、えー走ってるんだと余裕の思いに浸っていました。ハーフで1:53とほぼ目標通りで通過し、いよいよ後半30kmまで差し掛かり何とかペース維持、しかし30kmを過ぎると足が上がらずペースダウン黄色信号が灯り始めます。負けてなるかと思いつつも如何せん×△、後〇kmと叫びながら40km地点へ。「もう直ぐだもう直ぐだ」と自分に言い聞かせながら周りでは「4時間切れるぞ」の掛け声が聞こえる中ゴールへ飛び込みました。結果は何とかギリギリ「サブ4!」のゴールタイム3:59:47(ネットタイム3:59:18)(年代別 50位/281人)

これが私の20年連続フルマラソン24回目達成の瞬間です。岡崎利紀さんも出場していて、私よりもはるかに早く3:27:31でゴールされ年代別で8位でした、到底及びません。



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

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 会計より別途補助(1000円)
 集合 小田急町田駅小田原行きホーム先頭
 7時50分集合 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~湯本は歩き。
 屋食後2時~4時走り。ほとんど平坦で歩きやすい。
 歩きの遅い人は入生田駅から車で湯本までいけます。(中村さんが下見で実施)
 屋食は各自用意し河原で食べます。
 屋食後はホテルに荷物を置き箱根旧道を走る。
 小田原駅からの工程
 松永記念館で30分見学
 小田原駅一松永記念館 2.5キロ
 松永記念館一入生田駅 3キロ
 入生田駅一箱根湯本駅 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) 担当 西谷 光司

6月新入会員の お知らせ

氏名 宇治 史子(うじ ふみこ)
 生年月日 昭和49年7月16日生(48歳)
 住所 町田市野津田町1820-4
 Email: ujifumiko@yahoo.ne.jp
 コメント

友人に誘われたレースをきっかけに始めたマラソンもことして17年。ここ最近故障続きでレースこそはご無沙汰しておりましたが、痛みと付き合いながらも日々町田のアップダウンに負けず走り続けております。とは言えまだまだ自己ベストもあきらめてはおりません。次シーズンではレース復帰。できることなら自己ベストを更新を目指して頑張りたいので、先輩の皆様からのアドバイスを是非ともいただきながら楽しく走り続けたいと思っております。

5月退会者のお知らせ

氏名 小池 久美子
 コメント
 仕事の関係で土日勤務が確定したので退会致します。
 お世話になりました。

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2323/4/16 第506回よこはま月例マラソン			
1km	飯岡 宏三	70才以上 11位/19 総358位/433	5' 50"
3km	飯岡 宏三	70才以上 13位/20 総356位/459	17' 56"
5Km	飯岡 宏三	70才以上 7位/12 総351位/427	30' 09"
10km	飯岡 宏三	70才以上 10位/15 総356位/406	1° 05' 44"
総合(19km)	飯岡 宏三	70才以上 2位/3 総140位/153	1° 59' 39"
1km	大山昇一郎	60才代 5位/52 総107位/433	4' 14"
3km	大山昇一郎	60才代 12位/55 総164位/459	14' 50"
5Km	大山昇一郎	60才代 6位/58 総114位/427	22' 55"
10km	大山昇一郎	60才代 4位/45 総116位/406	48' 43"
総合(19km)	大山昇一郎	60才代 2位/20 総52位/153	1° 30' 42"
2023/5/4 第31回東京マスターズ記録会(上柚木陸上競技場)			
3000m	松田 吉雄	M80 1位	19' 28" 26
3000m	松田 瑞江	W75 1位 (大会新)	16' 51" 66
2023/5/6 第88回・TAMAハーフマラソン			
ハーフ	岡崎 利紀	男子17位/118 総20位/137	1° 42' 43"
2023/5/21 第507回よこはま月例マラソン			
1km	柴田 忠治	70才以上 4位/25 総269位/527	4' 53"
3km	柴田 忠治	70才以上 6位/26 総320位/582	15' 59"
5Km	柴田 忠治	70才以上 7位/23 総329位/497	27' 52"
10km	柴田 忠治	70才以上 5位/17 総326位/458	57' 54"
総合(19km)	柴田 忠治	70才以上 2位/7 総128位/166	1° 46' 38"
1km	渋谷 直泰	70才以上 13位/25 総379位/527	5' 31"
3km	渋谷 直泰	70才以上 14位/26 総435位/582	17' 52"
5Km	渋谷 直泰	70才以上 12位/23 総398位/497	29' 50"
10km	渋谷 直泰	70才以上 16位/17 総448位/458	1° 13' 04"
総合(19km)	渋谷 直泰	70才以上 6位/7 総160位/166	2° 06' 17"
2023/5/21 いわて奥州きらめきマラソン2023			
フル	岡崎利紀	男子60歳以上8位/281 総208/1796	3° 27' 31"
千葉さんも走りました、山中教授も走りました、大谷の故郷。			
フル	千葉 松夫	男子60歳以上50位/281 総208/1796	3° 59' 47"
後半ばててサブ4ぎりぎりでした。			
岡崎さんも出ているいつもの快調なペースのようでした。			
2023/5/21 第24回東日本年令別駅伝・第30回皇居レディース駅伝			
5Km	西谷 光司	1区 7位/14 通過順位7位	22' 43"
5Km	大山昇一郎	2区 8位/14 通過順位7位	22' 06"
5Km	小嶋 健史	4区 2位 通過順位6位	20' 18"
5Km	鈴木 三平	1区 11位 通過順位11位	23' 54"
5Km	曾根 正美	2区 12位 通過順位13位	23' 48"
5Km	山下 哲也	3区 12位 通過順位12位	28' 31"
5Km	及川信比古	4区 9位 通過順位11位	24' 53"
5Km	松田 瑞江	2区 9位 通過順位5位	27' 28"
5Km	小嶋 淳子	4区 8位 通過順位6位	27' 19"
2023/5/28 第567回月例川崎マラソン			
5Km	柴田 忠治	70才以上 4位/12 総186位/260	27' 59"
10km	柴田 忠治	70才以上 2位/5 総111位/184	57' 35"

令和5年皇居年令別駅伝大会記録(5km×4区間) 2023年5月21日(日)					
	1区	2区	3区	4区	順位/記録
町田いだ天A	西谷 光司	大山 昇一郎	宮崎 慎司	小嶋 健史	
2部	22' 43"	22' 06"	17' 48"	20' 18"	1° 22' 55"
区間順位	7位	8位	1位	2位	2部 6位/14
町田いだ天B	鈴木 三平	曾根 正美	山下 哲也	及川 信比古	
2部	23' 54"	23' 48"	28' 31"	24' 53"	1° 41' 06"
区間順位	11位	12位	12位	9位	2部 11位/14
いだ天女子	岸 淳子	松田 瑞江	松田 裕子	小嶋 淳子	
3部	21' 55"	27' 28"	24' 13"	27' 19"	1° 40' 55"
区間順位	4位	9位	5位	8位	3部 6位/10



5月7日練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)



5月21日練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)

8月6日(日)バーベキュー大会のお知らせ(会費訂正)
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 参加費: 2000円/1人(会費訂正しました)
練習会后、10時半頃から準備を開始。20名くらいで予約。
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。 会計 橋本、事務局 数下

第31回東京マスターズ記録会(上柚木陸上競技場)2023/5/4(祝)
松田吉雄 3000m M80 1位 19' 28" 26
松田瑞江 3000m W75 1位 16' 51" 66(大会新)
吉雄 1位と言ってもM80の参加者は1人。
M40の若い人達と一緒にだったのでオーバーペースになり、2000mでペースダウン。
苦しい走りだがラストスパートで頑張って走りました。(1000mのラップタイム 6' 04" 6' 56" 6' 28")
瑞江 女性の参加者は1人。途中から腸脛靭帯が痛み、やっとゴール。
大会新でも自己ワーストでした。(1000mのラップタイム 5' 10" 6' 02" 5' 39")



2部 Bチーム 11位 ↓

3部女子 6位入賞 ↓



2部 Aチーム 6位入賞 ↓



年令別駅伝参加者(皇居 桜田門)

