

いだ天

第401号
令和5年7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 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： ゆうちよ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。ゆうちよ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
〇ー八 〇18 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 >

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
11月5日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
11月19日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
12月16日	忘年親睦駅伝8時30分集合(土)	桜田門周回コース

町田走友会7月練習会のお知らせ

7月は市町村対抗大会(23日)を避けて、2日、9日、16日、30日の日曜日の中から決めたいと思います。練習コースは芹が谷公園へ行くか、昨年と一昨年の7月は市営球場の外周コースで10000mを行っています。野津田の競技場の個人使用日が確定すれば、競技場での練習も視野に入れます。

田中一生



R5年夏季合宿(伊東園箱根湯本)

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～14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)
練習会後、10時半頃から準備を開始。20名くらいで予約。
申し込み締め切り 7月2日の第一練習会、7月14日第2練習会
ご協力よろしくお願い致します。 会計 橋本、事務局 薮下

マイランニング・・・シリーズ 135



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

いわて銀河100kmマラソン参加

6月11日にいわて銀河100kmマラソンに参加、完走しました。
4年ぶりの100Kマラソンで、記録は13時間30分59秒です。

今回は故障あがりでかなりの練習不足でした。
2月の京都マラソンで肉離れを起こして2月20日～4月3日まで走れず、2月の練習距離78K、3月は0、4月155K、5月136K。
直近2週間は大事を取って(また故障の気配があり)全く走らずに大会に挑みませんでした。
今大会はタイムを狙うより楽しもうとカメラ持参でスタート。
10Kまでキロ7～8分で入り、10Kのエイドでトイレに並び10分のロスタイム。再スタートでほとんど最後尾になり、少しスピードを上げて無事完走することが出来ました。
アップダウンが多く高低差500mを上下するコースです。
道中は田園や山中が多く応援は少なかったですが、田植え済みの田圃を眺め、山に入るとダムの放水も見られ、木々の中を走り、エイドで迎えてくれたおばあさんはユニフォームを見て、町田にいる子供の話をしてくれ一緒に写真を撮ったりして楽しくゴール出来ました。
今回疲れてからの走りではリズムは変えず歩幅を狭くし、下を向いて上り坂など先を見ずに走れば気持ち折れないように思いました。
久しぶりの筋肉痛を噛み締められて幸せです。



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 薮下

令和5年夏季合宿報告(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
練習会、懇親会を実施しました。
17名+夕食のみ2名の19名参加でした。
4部屋 10畳 3室 20畳 1室
会費 10000円/1人 会計より別途補助
行程、練習内容
町田～小田原は電車
小田原～湯本は歩き。
屋食は各自用意し河原で食事。
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
小田原駅ー松永記念館 2.5キロ
松永記念館ー入生田駅 3キロ
入生田駅ー箱根湯本駅 3.5キロ
2日目は大平台まで朝練。
町田出発時、急遽不参加の山下さんが見送りに来てくれました。猛暑の中を歩いて入浴後、夕食時にビールで乾杯し楽しく歓談出来ました。
皆さん、ご協力有難う御座いました。
担当 西谷 光司



百合
(ゆり)
花言葉
【純潔】
【威厳】



松葉牡丹
(まつばぼたん)
花言葉
【無邪気】
【可憐】



梔子
(くちなし)
花言葉
【優雅】
【洗練】

令和5年 箱根合宿会計報告

(令和5年6月24日～25日)

収入の部

項目	金額	摘要
参加費	150,000	10000×15名
会費収入	22,000	11000×2名(いだ天クラブ外)
雑費	6,000	夕食のみ参加者
会計補助	18,871	
合計	196,871	

支出の部

項目	金額	摘要
宿泊代	192,410	
お酒代	4,461	
合計	196,871	

会計 橋本 俊彦

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2023/6/4 第30回奥武蔵ウルトラマラソン			
78km	岡崎 利紀	男60歳以上8位/112 総148位/814	8° 34' 27"
エイドは充実、スタッフは友好的、しかしコースは攻撃的、時間の経つのも忘れて走れました。			
2023/6/11 岩手銀河100キロマラソン			
100km	西谷 光司	男子17位/118 総20位/137	13° 30' 59"
2023/6/18 第508回よこはま月例マラソン			
1km	岡崎 利紀	60才代 6位/65 総106位/509	4' 00"
3km	岡崎 利紀	60才代 7位/75 総96位/556	13' 07"
5km	岡崎 利紀	60才代 16位/69 総129位/474	24' 12"
5km	岡崎 利紀	60才代 11位/41 総118位/319	25' 18"
総合(14km)	岡崎 利紀	60才代 5位/17 総39位/123	1° 06' 37"
1km	大山昇一郎	60才代 7位/65 総110位/509	4' 02"
3km	大山昇一郎	60才代 8位/75 総103位/556	13' 16"
5km	大山昇一郎	60才代 7位/69 総93位/474	22' 55"
5km	大山昇一郎	60才代 4位/41 総74位/319	23' 34"
総合(14km)	大山昇一郎	60才代 3位/17 総31位/123	1° 03' 47"
1km	柴田 忠治	70才以上 4位/23 総262位/509	4' 58"
3km	柴田 忠治	70才以上 3位/23 総286位/556	15' 43"
5km	柴田 忠治	70才以上 4位/25 総285位/474	27' 50"
5km	柴田 忠治	70才以上 3位/6 総222位/319	28' 48"
総合(14km)	柴田 忠治	70才以上 2位/4 総97位/123	1° 17' 19"
1km	飯岡 宏三	70才以上 12位/23 総427位/509	6' 03"
3km	飯岡 宏三	70才以上 12位/23 総454位/556	18' 43"
5km	飯岡 宏三	70才以上 17位/25 総426位/474	32' 39"
5km	飯岡 宏三	70才以上 5位/6 総277位/319	31' 33"
総合(14km)	飯岡 宏三	70才以上 4位/4 総122位/123	1° 28' 58"
1km	渋谷 直泰	70才以上 15位/23 総453位/509	6' 17"
3km	渋谷 直泰	70才以上 13位/23 総462位/556	18' 57"
5km	渋谷 直泰	70才以上 21位/25 総454位/474	35' 32"
よこはま月例マラソンに行ってきました。気温が高く、10kmは5kmに変更になりました。大山さん、岡崎さん、飯岡さん、渋谷さん、柴田の5名です。(柴田)飯岡さん、渋谷さん、柴田さん、大山さん、暑い中お疲れ様でした。(岡崎)			
2023/6/18 関東マスターズ陸上競技選手権大会(熊谷)			
3000m	松田 吉雄	M80 3位	20' 11" 83
1500m	松田 瑞江	W75 1位	7' 28" 62
800m	松田 瑞江	W75 1位	3' 40" 04



6月4日練習会参加者(サン町田旭体育館裏)



6月18日練習会参加者(サン町田旭体育館裏)



小田原城北入口



松永記念館前

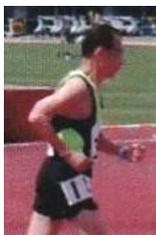


朝練 伊東園階段前集合



松永記念館大げやき前

関東マスターズ陸上競技選手権大会(熊谷)2023年6月18日(日)
 松田吉雄 3000m M80 3位 20' 11" 83
 (ラップ 1000m 6' 16" 2000m 7' 04" ゴール 6' 51")
 5月初めに縁石につまづいて、ころんで左肩と左胸を打ってしまい、練習が出来ず、やっと6月から走り始めました。スタートラインに立ったときは不安でしたが記録はワーストでもゴールすることが出来てうれしかったです。
 松田瑞江 1500m W75 1位 7' 28" 62
 800m W75 1位 3' 40" 04
 1500m 11:30 800m 17:50のスタートで猛暑の中でだらけてしまい全く体が動かなかった。
 (写真 一緒に走ったW800mの人たち)



第508回よこはま月例マラソン参加者



朝練 大平台駅前