

# いだ天

第402号  
令和5年8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に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 >

|        |                      |          |
|--------|----------------------|----------|
| 8月6日   | 練習会(7:45～)夏時間        | 竹一ガーデン集合 |
| 8月6日   | 夏季バーベキュー(練習会後10:30～) | 竹一ガーデン   |
| 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 |
| 1月7日   | 練習会(8:45～)冬時間 新春初走り  | サン町田旭体育館 |
| 1月21日  | 練習会(8:45～)後新年会予定     | サン町田旭体育館 |

### 町田走友会8月練習会のお知らせ

6日と27日の両方の日曜日に行う事になりました。集合は、朝7時に芹ヶ谷公園の駐車場「だるまや」から南へ進むと、ひだまり荘入口の所に駐車場の看板があります。車で来られる方、駐車場は有料です。万が一満車の場合は、近隣の時間貸し駐車場をご利用下さい。体操をして、芹ヶ谷公園内の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。  
田中一生

### マイランニング・・・シリーズ 136



おかさき としき  
**岡崎 利紀さん**

☆1962年5月生(61歳)  
☆入会 2019年4月

### ウルトラマラソンを走ってみた～「奥武蔵ウルトラマラソン(通称:オクム)」編

ここは埼玉県毛呂山町毛呂山総合公園、奥武蔵ウルトラマラソン通称「オクム」の会場です。スタート30分前ですが、皆さん、随分リラックスされています。これから過酷なウルトラマラソンを走る前とは思えないほど皆さん和気あいあいです。ドMランナーと思しき皆様が集まるとこういう感じになるのでしょうか、、、実際に走ってみて体感したいと思えます。距離こそ78kmと短いですが、最大高低差807mで累積標高は、なんと2127mというボリューム満点のコースです。お腹一杯間違いなし、少しでも消化不良をおこそうものなら胃腸撃必至のコースです。スタートして間もなく、歩くしかないような激上り坂と転げ落ちそうな激下り坂の連続で、序盤戦で既にお腹一杯になりました。大腿四頭筋が悲鳴を上げ始めました。メインイベントの50kmまでの上りに入る前の峠をふたつ超えただけなのに、、、。上り基調のなかに小刻みな下りが多く、着地の度に外側広筋(ふとももの外側)が痛みます。多くのランナーが脚にテーピング補強をしていたのも頷けます。今日に備えてアップダウンの聖地「こどもの国」でコンソレンしました、その成果も僅か30kmで底をつきました。質量も全く足りてません、、、反省。

まだ48kmもあるのかと思うと、大脳の中の悪魔が「もうやめたら?」と、やたら誘惑して来ますが、そこはなんとか大脳の中の天使に押し返して貰い、走り続けました。約3km毎にあるエイドで、バナナとおにぎりを順番に頬張りながらスタッフのエールと行き交うランナーからのかけ声を励みに走り続けました。折り返しの50km地点まで行けば、何とかかなと信じて走り続け、やっと折り返しの50km地点です。そこではエイドが優しく迎えてくれました、コーラにメロンにお汁粉にまるでオアシスです。つかの間のオアシスに別れを告げ再び出発です。その後は、修行僧の様に淡々と無心で走り続けました(笑)。そして、スタートしてから8時間34分後、待望のゴールです。長い道のりでした。普段走っているフルマラソンが短距離に思えてきました。以前、あるウルトラランナーから聞いた話をふと思いました。「フルは勢いで走り切れるが、ウルトラはそうはいかない。」当時はそれを聞いて、どういう感覚?と思いましたが、今回走ってみて少し判ったような気がします。「百聞は一見にしかず」です。何事も経験です。そして本日のサプライズは、ラストの3kmでした。途中リタイアもよぎる筋痛が嘘だったかのように、ラスト3kmをハーフでも出せないようなスピードで駆け抜ける事が出来ました。長◆険しい75kmを走ったその先に、僅か3kmですが最高の時間帯が待っていました。これは愛読書「ゆっくり走れば速くなる」をワンレースで体現したような!、、、そんな気分です。「読めば活路の日和あり」ってところでしょうか!? 実際のところは判りませんが、ただ、LSDをやった翌日は、身体が良く動く事を考えると、3分の1日(8時間)の間に似たような事が起こっても不思議ではないかもしれません。練習の殆どをジョグに費やすランナーにとっては好都合の出来事でした。今回、初めて「オクム」を走ってみて、道すがら、余りの辛さに「2度と走るか!」と思うこともありましたが、これはランナーあるあるで、おそらく来年も、エントリーボタンをポチっとると思います。これでわたしも目出度くドMランナーの仲間入りですね(笑)。おめでとうございます。

最後に、献身的にランナーを支え、元気づけて頂いたスタッフの皆様、ありがとうございました。名前前で呼んで貰った時は嬉しかったです。

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

### 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～14時頃  
場所 竹一ガーデン 参加費: 2000円/1人  
練習会后、10時半頃から準備を開始。  
参加予定は下記25名です。  
嵐田、飯岡、及川、大里、岡崎、小川、長内、小泉、小嶋健史、小嶋淳子、渋谷、柴田、鈴木、曾根、高倉、千葉、中島、中村、西谷、野中、橋本、伏見、水沢、藪下、横山  
手伝い等ご協力よろしくお願い致します。  
会計 橋本、事務局 藪下

### 忘年親睦駅伝参加者募集のお知らせ

今年開催決定です。  
参加者を早めに決めたいので  
早めに募集します。予定確保お願いします。  
期日 12月16日(土) 桜田門時計塔横付近会場 皇居周回コース  
ブルーシート禁止。  
荷物は大きなビニール袋で包むこと。  
スタート 1部 9時10分 2、3部 9時20分予定  
表彰 各種目1位～6位 表彰式なし  
構成 1チーム 4名  
1部 一般の部(15才以上男女混成可)  
2部 壮年の部(50才以上男女)  
3部 女子の部(18才以上女子のみ)  
参加費 1チーム  
連合所属 8000円予定  
一般 9000円予定  
申し込み期限 11月17日頃必着予定  
町田いだ天クラブ締め切り 11月12日まで  
担当 藪下、中村、伏見、橋本



奥武蔵ウルトラマラソン完走 岡崎利紀さん  
記録 78km 8時間34分27秒 60才以上男子8位/112



百日紅 (さるすべり)  
花言葉 【雄弁】 【愛嬌】



向日葵 (ひまわり)  
花言葉 【憧れ】 【情熱】



紅葉葵 (もみじあおい)  
花言葉 【溫和】 【努力の賜】

| 距離   | 氏名    | クラス 順位他                | タイム        |
|--|-------|------------------------|------------|
| 2023/7/1 第90回TAMAハーフマラソン   |       |                        |            |
| ハーフ  | 柴田 忠治 | 47位/132                | 2° 09' 40" |
| 強い雨降りでした。  |       |                        |            |
| 2023/7/8 第41回東京マスターズ陸上競技選手権大会(夢の島)   |       |                        |            |
| 3000m  | 松田 吉雄 | M80 5位                 | 20' 50" 72 |
| 100mの参加者が44組もあり、又、機械の不具合が重なり3000mのスタートは2時間遅れの4時過ぎ、厳しい暑さも重なり、やっとゴールすることが出来ました。熱中症ぎみになり、帰りのビールも飲みたくなかった。 |       |                        |            |
| 1500m  | 松田 瑞江 | W75 1位 大会新             | 7' 28" 26  |
| 800m   | 松田 瑞江 | W75 1位                 | 3' 42" 41  |
| 1500m1時間、800m2時間もスタート時間が遅れ、異常な暑さの中、集中力を保つのが大変でした。  |       |                        |            |
| 2023/7/15 第42回千葉マスターズ陸上競技選手権大会   |       |                        |            |
| 3000m  | 松田 吉雄 | M80 2位                 | 20' 28" 35 |
| レースは5.2mの強風でしたが自分のペースで走れました。   |       |                        |            |
| 昨年、負けた人に1分40秒の差をつけてゴールできました。   |       |                        |            |
| 1500m  | 松田 瑞江 | W75 1位 大会新             | 7' 40" 36  |
| 800m   | 松田 瑞江 | W75 1位 大会新             | 3' 40" 03  |
| 強風で暑さはあまり気になりませんがホームストレートは向かい風となりラストスパートが出来ず風との戦いでした。  |       |                        |            |
| W50からの25年間1500m、800mで千葉に大会記録を残すことが出来ました。   |       |                        |            |
| 2023/7/16 第509回よこはま月例マラソン  |       |                        |            |
| 1km  | 岡崎 利紀 | 60才代 29位/58 総318位/520  | 5' 12"     |
| 3km  | 岡崎 利紀 | 60才代 54位/79 総432位/579  | 17' 23"    |
| 3km  | 岡崎 利紀 | 60才代 34位/58 総290位/395  | 17' 56"    |
| 3km  | 岡崎 利紀 | 60才代 18位/31 総226位/272  | 18' 43"    |
| 総合(10km)   | 岡崎 利紀 | 60才代 15位/18 総131位/150  | 59' 14"    |
| 1km  | 西谷 光司 | 70才以上 3位/26 総165位/520  | 4' 25"     |
| 3km  | 西谷 光司 | 70才以上 2位/26 総181位/579  | 14' 11"    |
| 3km  | 西谷 光司 | 70才以上 2位/16 総137位/395  | 14' 58"    |
| 3km  | 西谷 光司 | 70才以上 2位/6 総134位/272   | 15' 37"    |
| 総合(10km)   | 西谷 光司 | 70才以上 2位/4 総66位/150    | 49' 11"    |
| 暑く、5km、10kmが3kmに変更になりました。  |       |                        |            |
| 1km  | 柴田 忠治 | 70才以上 5位/26 総272位/520  | 5' 00"     |
| 3km  | 柴田 忠治 | 70才以上 5位/26 総338位/579  | 16' 17"    |
| 1km  | 飯岡 宏三 | 70才以上 12位/26 総423位/520 | 5' 54"     |
| 3km  | 飯岡 宏三 | 70才以上 12位/26 総462位/579 | 17' 56"    |
| 3km  | 飯岡 宏三 | 70才以上 9位/16 総334位/395  | 19' 00"    |
| 3km  | 飯岡 宏三 | 70才以上 5位/6 総243位/272   | 19' 50"    |
| 総合(10km)   | 飯岡 宏三 | 70才以上 3位/4 総140位/150   | 1° 02' 40" |
| 距離は猛暑の為、3kmが3回になりました。(飯岡)  |       |                        |            |
| 2023/7/23 ムサコ丸子橋リバーサイドマラソン   |       |                        |            |
| ハーフ  | 岡崎 利紀 | 60才代 10位/40 総10位/55    | 1° 53' 56" |
| 猛暑ラン、発汗量マックスでデトックス効果抜群です。  |       |                        |            |
| 2023/7/30 第569回川崎月例マラソン  |       |                        |            |
| 1km  | 西谷 光司 | 70才以上 3位/17 総98位/257   | 4' 15"     |
| 3km  | 西谷 光司 | 70才以上 3位/19 総82位/276   | 14' 16"    |
| 3km  | 西谷 光司 | 70才以上 3位/9 総94位/180    | 15' 54"    |
| 3km  | 西谷 光司 | 70才以上 3位/8 総91位/144    | 16' 09"    |
| 総合(10km)   | 西谷 光司 | 70才以上 3位/6 総54位/91     | 50' 34"    |
| 暑く、3km以上はすべて3kmに変更になりました。  |       |                        |            |
| 1km  | 柴田 忠治 | 70才以上 4位/17 総157位/257  | 4' 50"     |
| 3km  | 柴田 忠治 | 70才以上 5位/30 総170位/276  | 16' 15"    |
| 3km  | 柴田 忠治 | 70才以上 4位/9 総100位/180   | 16' 03"    |
| 3km  | 柴田 忠治 | 70才以上 4位/8 総96位/144    | 16' 26"    |
| 総合(10km)   | 柴田 忠治 | 70才以上 4位/6 総66位/91     | 53' 34"    |
| 気温が高く、5kmと10kmはともに3kmに変更1kmと3km×3回となりました。  |       |                        |            |



7月2日練習会参加者(サン町田旭体育館裏)



7月16日練習会参加者(サン町田旭体育館裏)

第41回東京マスターズ選手権(7/8夢の島)  
中央NO294 92才熊本氏、左NO4404町田市のライバル水谷氏第41回東京マスターズ選手権(7/8夢の島)  
1500m 松田瑞江 W75 1位 大会新第42回千葉マスターズ選手権(7/15)  
3000m 松田吉雄(左側) M80 2位  
(一緒に走った仲間と)