

【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 8:45(冬時間)
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
年会費振込先： 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
〇ー八 〇18 7312617
2023年年会費は早めに入して下さい。

< クラブスケジュール >

Table with 3 columns: Date, Event Name, Location. Includes dates from 11月5日 to 2月18日 with various club activities like practice sessions, meetings, and events.

いだ天

第405号
令和5年11月

忘年駅伝参加予定者
一般 町田いだ天A 宮崎、大山、小嶋(健)、竹前(勇)
シニア 町田いだ天B 西谷、岡崎、野中、小川
一般 町田いだ天C 鈴木(三)、長内、及川、山下(長内さんだけ確認済)
女子 町田いだ天D 小嶋(淳)、岸、竹前(茜)、(小嶋さんのお友達)

2023年役員会のお知らせ
期日：12月3日(日) 10:30～12:30
場所：町田中央公民館 6F 学習室5
定員15名のため、立ち席利用あり
議題
1. ニュース郵送中止、インターネット、メール利用
2. R5年決算
3. R5年表彰者
弁当配布予定
担当 藪下、中村、伏見、橋本

マイランニング・・・シリーズ 139



にしたに こうじ
西谷 光司さん
☆1948年8月生(75歳)
☆入会 1990年11月

RUN伴2023に参加して

大会前日の9月3日にRUN伴に参加しました。
RUN伴(ランとも)は、今まで認知症の人と接点がなかった地域の住民や企業、商店などが認知症を生きる本人や家族、医療福祉関係者などと一緒にタスキをつなぎながら走る(案内パンフより抜粋)イベントです。
今回いだ天からは黒澤さんと西谷の2人が参加しました。
コースは4コースあり、私たちは南町田・成瀬コースを走ります。
当日はいだ天練習会のミーティングに参加後、10時スタートの南町田駅近くのみぎわホームさんまで走って移動。スタートイベントでは和太鼓の演奏とホームの利用者さん&スタッフさん達に応援していただきました。
走りはゆっくりで、途中コンビニや介護施設、トヨタ販売店など9箇所を中継し、ゴールのシバヒロまで約12kmくらいです。
中継ポイントでは5分間ほど休憩し、何度か飲み物などのサービスもあり、利用者さん達の応援でハイタッチしたり話したりもしました。途中参加もあって子供の走りも人気でした。
ゴールのシバヒロではもう2時過ぎで、キッチンカーも出ていたので食事やビールで乾杯など和やかに過ごせて楽しかったです。
次回はいだ天の年間行事扱いにしてしまってもいいかな？



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 藪下

忘年親睦駅伝参加者募集のお知らせ
希望者は早めに申し込みお願いします。
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(1名2000円)
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

10月入会者のお知らせ
氏名 竹前 勇貴(27才)携帯(080-2264-1347)
コメント：
長内さんの大学の先輩の竹前です。
いだ天クラブには人生の先輩がたくさんいるので、上手な生き方を教えていただこうと思っています！
ついでにランニングもできたらと思います。
よろしくお願いします！
氏名 竹前 茜(28才)携帯(090-8806-4699)
コメント：
いだ天の皆さん、こんにちは！茜です。飲食、温泉、週末が大好きです。体力づくりのため、入会します。皆さんと月1でお会いできるのを楽しみにしています。どうぞよろしくお願いします。
初の皇居ラン、頑張ります！
ご夫妻住所：
222-0037 神奈川県横浜市港北区
大倉山3-43-6 ブラン大倉山A201



イヌサフラン(コルチカム)
花言葉 【危険な美しさ】 【悔いなき青春】 【楽しい思い出】
ホトギス(杜鵑草)
花言葉 【永遠の若さ】 【秘めた恋】 【秘めた意志】

紫式部(ムラサキシキブ)
花言葉 【聡明】 【上品】 【愛され上手】

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2023/10/1 第7回東日本ハーフマラソン			
ハーフ	西谷 光司	60歳以上男50/287総576/1639	1° 52' 29"
ハーフ	柴田 忠治	60歳以上男134/287総1040/1639	2° 09' 55"
2023/10/7 シカゴ5K			
5km	岡崎 利紀	総553/9261	22' 40"
シカゴマラソンの前座的な大会にして、過去一の盛り上がりでした。			
2023/10/7 第44回全日本マスターズ陸上競技選手権大会(2023山口大会)			
800m	松田 瑞江	10/7 W75 1位	3' 35" 43
1500m	松田 瑞江	10/8 W75 1位	7' 20" 50
1500m	松田 吉雄	10/8 M80 4位	9' 30" 83
3000m	松田 吉雄	10/9 M80 6位	19' 52" 48
2023/10/14 第93回TAMAハーフマラソン			
30km	柴田 忠治	総37位/56	3° 05' 59"
2023/10/29 第572回月例川崎マラソン			
1km	西谷 光司	70才以上男子 2位/13 総69/178	4' 38"
3km	西谷 光司	70才以上男子 2位/10 総105/332	14' 20"
5km	西谷 光司	70才以上男子 2位/9 総75/189	24' 13"
10km	西谷 光司	70才以上男子 1位/8 総111/175	54' 35"
総合	西谷 光司	70才以上男子 1位/5 総38/68	1° 37' 46"
1km	柴田 忠治	70才以上男子 3位/13 総97/178	5' 20"
3km	柴田 忠治	70才以上男子 4位/10 総117/209	16' 16"
5km	柴田 忠治	70才以上男子 4位/9 総127/189	27' 20"
10km	柴田 忠治	70才以上男子 2位/8 総135/175	58' 18"
総合	柴田 忠治	70才以上男子 2位/5 総54/68	1° 47' 54"
2023/10/29 2023あつぎマラソン			
10km	小川 睦夫	60才以上男子29位/202総331/1041	49' 50"
29日にあつぎマラソンを走ってきました。大変厳しいコースでした。			
町田走友会の石井さんは2位に入賞しました。			
2023/10/29 ねんりんピック笑顔のえひめ2023 マラソン(愛媛県松野町)			
5km	数下 正治	70才以上男子 8位/26	24' 40"
松野町スポーツ交流センターの周辺高低差30mを完走しました。			



10月1日練習会参加者(サン町田旭体育館裏)

10月15日練習会集合者(サン町田旭体育館2Fロビー)
(練習会は大雨の為、中止)第44回全日本マスターズ陸上競技選手権大会
2023山口大会(維新みらいふスタジアム)

10月7日(土)から9日(月・祝)の3日間、4年振りに開催されました。

男性は2312人、女性は503人の参加者でした。NHKニュースでも放映されました。

(たまたま、私が800mで走っている場面が映りました。)

記録

10/7日(土) 松田瑞江 800m W75 1位 3' 35" 43

10/8日(日) 松田瑞江 1500m W75 1位 7' 20" 50

10/8日(日) 松田吉雄 1500m M80 4位 9' 30" 83

10/9日(月) 松田吉雄 3000m M80 6位 19' 52" 48

コメント

松田吉雄 マスターズに入会して初めて1500mにチャレンジしました。

長距離と短距離の要素があり、難しい種目だと聞いていましたが、前半オーバーペースになり後半失速してしまい、練習より30秒悪いタイムになってしまいました。

3000mは前日の1500mがタ方の最終レースだったので走れるか不安でしたが、制限タイムをクリアし、6位入賞することができました。

松田瑞江 4年振りにライバル達と競い合う事ができ、W75になってからのベストタイムで走る事が出来、満足。



2024年茶話会のお知らせ

期日: 2024年1月7日(日) 初走り後10:30~11:30

お汁粉は出来ないので簡易茶話会とします。

ペットボトル、おつまみなど準備します。

担当 橋本、数下

ねんりんピック笑顔のえひめ2023に参加 5km8位入賞しました
数下正治 記録 70才以上 5km 24分40秒 8位/26

武相駅伝2024募集

期日: 2024年1月28日(日)

8時30分~9:00受付

受付時、全員の体調管理チェックシート提出

スタート: 9:30

シニア50歳以上4名+補欠2名

シニア女子40歳以上4名+補欠2名

一般4名+補欠2名

同一人物が複数のチームにエントリー不可

(含む補欠)

参加費1チーム12000円(1名3000円)

締め切り 2024年1月9日(火)必着

いだ天クラブ締め切りは12月17日(日)まで

会計 橋本、事務局 数下まで

2024年総会・新年会のお知らせ

①総会

期日: 1月21日(日) 10:00~11:30

場所: 町田市中央公民館 8F 学習室7

定員 18名の為立ち席利用あり

議題

1. 年報配布方法について

2. R5年決算

3. R6年予算

3. R5年表彰者

会議終了後新年会会場へ移動

②新年会

期日: 1月21日(日) 12:00~14:00

場所: レンブラントホテル(パームツリー)

27名で予約

予約制の為、事前申し込み下さい。

担当 数下、橋本