

いだ天

第405号
令和5年11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 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
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
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 >

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3日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
12月3日	役員会(10:30～13:00)会議室	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
12月17日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
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～)冬時間	サン町田旭体育館
1月21日	総会(10:00～11:30)会議室	サン町田旭体育館
1月21日	新年会(12:00～14:00)レムプラント	パームツリー
1月28日	武相駅伝 野津田	町田市立陸上競技場
2月4日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
2月18日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館

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をお願いします。
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。
よろしくをお願いします！
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