

【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
2024年年会費はできるだけ早めに納入下さい。

< クラブスケジュール >

Table with 3 columns: Date, Event Name, and Location. Includes dates from 3月3日 to 7月21日 with various activities like '練習会' and 'お花見'.

町田走友会3月練習会

10日か24日か31日の日曜日に行います。日程は3月2日(土)の夕方に決めますので、それまでに皆様のご都合をお聞かせ願います。朝8時に旭町体育館の駐車場に集合 今日と同じく、体操をして恩田川を走りに行きます。環状4号線往復 18km 中山往復 23.5km 鴨居駅往復 29.5km 手袋とサングラスと小銭を用意した方が良いです。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。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ます。 田中 一生

マイランニング .. シリーズ 143



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

京都&大阪マラソン参加報告

2月18日に京都・25日に大阪を走ってきました。
京都は4時間10分03秒、大阪は5時間03分40秒でした。
今回は武相駅伝・神奈川ハーフ・京都・大阪と連続で走ることに体調変化を気にしていましたが、疲れが残ったものの大阪まで何とか全て完走できました。
京都は天気も良く14℃と走りやすく、約キロ6分のペースで最後までイーブンで走れました。
昨年はリタイアでしたが今年は後半少しペースUPでき楽しくゴールしました。
大阪は雨で気温6℃、更に風もあり寒さ対策で長袖&タイツの上にはいだ天ユニフォーム上下、その上にビニール袋カッパ大小二重にして1枚はゴールまで着ていました。他のランナーもビニールやウインドブレーカーを着ている人が多くいました。
着替えや荷物預けは大阪城公園の土グラウンド内仮設テントで、周囲は雨でぐちぐちで走る前からシューズはドロドロ、途中は寒さのためか2~3Kおきにトイレに行き大きくタイムロスです。
京都のラップ：27'33"、30'24"、28'27"、28'56"、30'27"、30'16"、30'36"、30'07"、13'17"。



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

タムタム絆駅伝の紹介

3月17日(日)、大和市の引地台公園
住所：大和市柳橋4丁目5000
8時30分～9時、受付 9時～11時、イベント
(雨天時は、3月31日に延期)
種目は、個人種目として100m、1km
駅伝は1人1kmづつ
競技の前に、ワンポイントレッスンが有ります。
参加費は1人2000円で、1種目～3種目
フルエントリー可
締切は3月10日の20時までです。
駅伝後に時間のある人は、11時30分～お花見を企画しています。(桜の開花はまだなので、公園でのお食事会だと思います)
ヴィーガン弁当を予約する方は、3月8日の20時までです。(弁当は、各自持参可)
興味のある方、ご連絡いただけましたらタムタムランニングクラブ代表の佐藤心雄さんに取次ます。
町田走友会 田中 一生

東日本年齢別駅伝大会・皇居レディース駅伝大会参加者募集のお知らせ

開催要項
期日 令和6年5月19日(日)
種目
1部 一般の部
15歳以上男女混成可
2部 年齢別の部 男女混成可
1走 60歳以上 2走 50歳以上
3走 45歳以上 4走 40歳以上
3部 レディースの部 15歳以上女子
スタート 午前9時30分 1-3部一斉スタート
距離：約5km 4区間
会場：皇居周回コース
(桜田門スタート、ゴール)
申込み締め切り 5月2日(木)必着
町田いだ天クラブ申込み締め切り
令和6年4月22日(月)
出来るだけ早めに申し込み下さい。
複数チームエントリーするので出来るだけ
他の行事より優先してください。事務局 藪下正治

町田いだ天クラブHPの紹介

町田いだ天クラブのホームページは下記の通りです。
町田いだ天クラブホームページ (machida-idaten.sakura.ne.jp)
上記HPから(最新月報)をクリックすると最新のニュースを参照できます。PCではHP最新月報を参照できますが、携帯では、HPまでは参照できるが、最新月報までは参照できない場合も有ります。
会員の方は、最新月報参照の可否を
欄外の事務局藪下までメールSMSなどでご連絡下さい。 藪下正治

いだ天

第409号
令和6年3月



河津桜?
(かわずざくら)
花言葉
【初恋】
【純潔】



スナップエンドウ
(えんどう)
花言葉
【いつまでも続く楽しみ】



ピオラ
(びおら)
花言葉
【小さな幸せ】



パンジー
(ばんじー)
花言葉
【もの思い】

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2024/1/7 第24回ハイテクハーフマラソン			
ハーフ	岡崎 利紀	男子総合 2254/5176	1° 38' 33"
2024/1/13 第96回TAMAハーフマラソン			
30km	岡崎 利紀	総合19/97 男子18/76	2° 23' 21"
2024/1/20 ムサコ丸子橋リバーサイドマラソン			
30km	岡崎 利紀	総合6/29 男子6/22	2° 24' 26"
2024/1/27 ランニングフェスタin国営昭和記念公園2024			
ハーフ	岡崎 利紀	総合44/245 60-69歳3/36	1° 36' 53"
2024/2/4 第72回 別府大分毎日マラソン			
フル	岡崎 利紀	2808位	3° 26' 22"
2024/2/11 世界遺産姫路城マラソン2024			
フル	岡崎 利紀	男1884位 総2042 男60歳代74位	3° 33' 49"
2024/2/18 第516回よこはま月例マラソン			
10km	岡崎 利紀	総合88/476 60歳男子3/69	45' 29"
2024/2/18 京都マラソン2024			
フル	西谷光司		4° 11' 22"
天気もよく走りやすかったです。昨年棄権した悔しさを噛み締めながら走りました。			
2024/2/18 第56回青梅マラソン			
10km	数下 正治	男70才以上25位/299 男総396位	51' 12"
10km	飯岡 宏三	男70才以上164位/299男総1237位	1° 06' 46"
10km	松田 瑞江	女40才以上34位/228 総223位	58' 10"
2024/2/25 大阪マラソン2024			
フル	岡崎 利紀		3° 36' 25"
フル	西谷 光司		5° 05' 45"



2月4日(日)練習会参加者(サン町田旭体育館会議室)



2月18日(日)練習会集合者(サン町田旭体育館前)

第56回青梅マラソン参加報告

1月の武相駅伝の翌日からお尻の付け根が痛くなり全く走れなくなってしまいました。座骨神経痛のようです。駅伝を走る数日前からスピード練習のやりすぎで、少し痛みがあったのですが、武相駅伝コースのアップダウンで足にダメージがきてしまいました。青梅までの4週間、全く走れず2日前から痛み止めを使用し、何とかスタートラインに立ちました。途中棄権を覚悟で、ケータイ、パスモを持って、前半の5Kを30分で走り、ラスト3kmからペースアップし、5' 30" ペースに上げる事が出来ました。



左から 松田瑞江、数下正治、飯岡宏三の3人で青梅マラソン参加



大阪マラソン フルに参加
西谷光司選手

お花見予定
3月31日予定
東京の開花時期は3月20日頃なので、場合によっては3月24日になるかもしれません。
場所 旭町体育館裏の中央公園
10時半から12時過ぎまでの予定
弁当、お茶、ジュース、缶ビールなどでお花見を楽しみます。
会費 500円+クラブ補助

会計 橋本、事務局 数下

町田3・3・36号線(新町田街道)旭町区間開通記念イベント(3月16日(土))

10:30 一般来場者受付開始
10:30 イベントスタート
・主催者挨拶(澤井実行委員長)
・来賓挨拶(赤塚副市長・木目田議長・こいそ都議・星都議・藤井都議・池川都議・小倉議員・伊藤議員)
10:30 一般来場者受付開始
10:50 来賓ならびに実行委員会メンバー渡り初め
11:10 一般来場者ならびに町田いだ天クラブ等渡り初め&ランニングスタート
12:00 参加者受付終了
12:30 イベント終了
町田いだ天クラブ会員集合場所(ファンラン程度なので宣伝を兼ねて、いだ天クラブのTシャツかランニング着用)
直行者 木曾団地南 10:30集合(横山副会長待機)
場所不案内の方 10:00集合 市民病院北信号(市民病院正門前バス亭から移動)(松田瑞江会員待機)

下記合宿のお知らせ
期日 6月29日(土)~30日
場所 箱根仙石原
神奈川大学関連の宿泊施設
を長内さんが手配中

費用は1万円前後
懇親の為、出来るだけ都合をつけてご参加下さい。
担当の西谷はレースの為不参加です。
下見等のサポートよろしくお願
い致します。
会計 橋本、事務局 数下

