

【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

< クラブスケジュール >

Table with 3 columns: Date, Event Name, Location. Includes dates from 5月5日 to 9月15日 with various activities like '練習会' and 'ランニングイベント'.

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
インターネット振込のみ手数料無料です。
2024年年会費は6月末までに納入下さい。

町田走友会5月の練習会のお知らせ

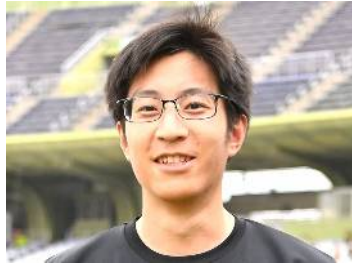
5月の練習会は12日と26日に行う事になりました。
12日は朝8時45分に野津田公園陸上競技場の入口に集合。
体操をして、9時から入場します。ウォーミングアップは、集合時間までに済ませて下さい。
練習メニューは、4月が400m×15本でしたので、今回は3000m×2本か、2000m×3本か、1500m×4本か、1000m×6本か、3000m+2000m+1000mか、5000m+1500m を候補予定
田中 一生

いだ天

第411号
令和6年5月



マイランニング .. シリーズ (145)



たけまえ ゆうき
竹前 勇貴さん
☆1996年7月生(27歳)
☆入会 2023年10月

23-24シーズン振り返り

2023年10月29日 横浜マラソン(フル) - 3時間50分40秒
マラソンシーズンの幕開けで走り込みはまだまだだったが、去年出したベストの3時間46分を更新することを目標に！
25km以降の高速道路での逆風に心が折れ、撃沈。
2023年11月26日 富士山マラソン(フル) - 4時間12分18秒
横浜マラソンの雪辱を晴らすべく挑んだが、1週間前に調子に乗って20km/4:30で走った疲労からか30km以降ウォークを入れてなんとか完走
1週間前は落ち着いて過ごすことを学ぶ。
2024年2月4日 神奈川マラソン(ハーフ) - 1時間31分34秒
前回の敗戦を反省し、2週間の完全休養を取ってスタート
少し休みすぎたかと思ったが、月間100kmの練習量にはこの休養期間がちょうど良さそう。
割と満足の行く結果。
2024年3月10日 静岡マラソン(フル) - 3時間26分09秒
今回も1週間の完全休養を取る。
気候にも恵まれ、気持ち良く走ることができた。今シーズンの目標であるサブ3.5を達成。
2024年4月21日 長野マラソン(フル) - 3時間23分21秒
シーズン最後のレース。
静岡で目標は達成できてるのでとりあえず突っ込んで行けるところまで行ってみた。
35kmで1度心が折れるがなんとか持ち直しベスト更新！
来シーズンに向けて月間の走行距離伸ばしてサブ3できたらいいな



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

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
下記の通り申込みました。
当日、桜田門時計塔脇に8時に集合して下さい。
女子予定 藤野、小嶋、甲斐、岸
男子予定
いだ天A:石井、岡崎、大山、小嶋、
いだ天B:西谷、鈴木、曾根、及川
いだ天C:肥後橋、藪下、山下、加藤 補欠:渋谷
事務局 藪下正治

夏季合宿のお知らせ

期日 6月29日(土)～30日
場所 箱根仙石原 神奈川大学箱根保養所
神奈川大学箱根保養所を長内さんが予約
4月29日に20名で予約済。
参加費用:1万円(これ以上はクラブで補助)
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(5月25日(土)予定)サポートよろしく。
会計 橋本、事務局 藪下

月報(ニュース)配布方法のお知らせ

臨時役員会で毎月のニュース配布方法について
下記事項を申し合わせしました。
ニュースは練習会で配布を原則とする。
練習会に来られない方の配布は複数月分をまとめて配布する場合もある。 事務局 藪下、会計 橋本

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。
町田いだ天クラブトップページ (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。なお、自宅電話は留守番電話なのでご注意下さい。
事務局 藪下正治



石楠花 (しゃくなげ)
花言葉 【威厳】 【荘厳】



蒲公英 (たんぽぽ)
花言葉 【愛の神託】 【真心の愛】



檜木仙 (イキシア)
花言葉 【秘めた恋】 【誇り高い】



躑躅 (つつじ)
花言葉 【節度】 【恋の喜び】

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2024/2/4 神奈川マラソン			
ハーフ	竹前 勇貴	131位	1° 32' 16"
2024/3/2 第98回TAMAハーフマラソン(記録訂正)			
30km	柴田 忠治	総合33/49	3° 28' 41"
2024/3/10 静岡マラソン			
フル	竹前 勇貴	総1802位 29歳以下男147位	3° 26' 09"
2024/3/17 第517回よこはま月例マラソン			
1km	大山 昇一郎	総合95/420 60歳代男子4位/58	4' 06"
3km	大山 昇一郎	総合125/514 60歳代男子9位/67	13' 45"
5km	大山 昇一郎	総合117/450 60歳代男子9位/21	23' 12"
10km	大山 昇一郎	総合118/361 60歳代男子13位/56	49' 53"
総合(19km)	大山 昇一郎	総合54/144 60歳代男子6位/23	1° 30' 56"
どの種目も折り返しから強い向かい風が吹き荒れとても辛かったです。			
2024/4/06 第99回・TAMAハーフマラソン			
ハーフ	岡崎 利紀	総合34/209 男子31/171	1° 39' 27"
2024/4/14 多摩川ハーフマラソン			
10km	岡崎 利紀	24/128	44' 10"
2024/4/21 第26回長野マラソン			
フル	岡崎 利紀	総1582/6644 男60~64歳46/622	3° 29' 38"
フル	竹前 勇貴	総1247/6644 男25~29歳78/347	3° 23' 21"
フル	長内 一	総4997/6644 男70~74歳39/85	4° 33' 43"
25km参考	数下 正治	総7102 男75~79歳30 参3° 02' 07"	DNF
2024/4/21 第518回よこはま月例マラソン			
1km	大山 昇一郎	総合113/491 70歳以上男1位/33	4' 10"
3km	大山 昇一郎	総合122/531 70歳以上男1位/29	13' 29"
5km	大山 昇一郎	総合140/470 70歳以上男1位/25	23' 16"
10km	大山 昇一郎	総合123/405 70歳以上男1位/12	48' 43"
総合(19km)	大山 昇一郎	総合54/169 70歳以上男1位/5	1° 29' 38"
1km	柴田 忠治	総合296/491 70歳以上男10位/33	5' 20"
3km	柴田 忠治	総合349/531 70歳以上男10位/29	17' 09"
5km	柴田 忠治	総合416/470 70歳以上男19位/25	31' 12"
10km	柴田 忠治	総合328/405 70歳以上男5位/12	1° 01' 55"
総合(19km)	柴田 忠治	総合151/169 70歳以上男2位/5	1° 55' 36"
2024/4/28 第75回スポーツメイトラン新横浜鶴見川マラソン			
フル	岡崎 利紀	総合13/39 男子12/35	4° 22' 15"
午後から新横浜公園で10km走ったらフルの筋痛が消えて無くなりました。お勧めです。			
2024/4/28 月例川崎マラソン			
1km	西谷 光司	総合125/322 70歳代男子1位	4' 24"
3km	西谷 光司	総合94/363 70歳代男子1位	14' 00"
5km	西谷 光司	総合94/298 70歳代男子1位	23' 24"
10km	西谷 光司	総合84/196 70歳代男子1位	54' 21"
総合(19km)	西谷 光司	総合34/101 70歳代男子1位	1° 36' 09"



4月7日(日)練習会参加者(サン町田旭体育館裏)



4月21日(日)練習会参加者(サン町田旭体育館裏)



第26回長野マラソン(4/21)参加の数下、長内
長内 一 記録 4時間33分43秒 年代別順位 39位/85
数下正治 参考記録 25kmDNF 3時間02分07秒
他に、岡崎利紀さん、竹前勇貴さんが参加し、好記録をマーク
しています。

春のタヌキ祭り2024ー町田ランニングマルシェのお知らせ
入会希望の加藤賢さん、甲斐聖子さんが参加します。
日時 5月11日(土)11時~16時30分
場所 町田シバヒロ
入場料 無料(但し、入場登録制)
申込み受付期間 4月10日~5月10日
タヌキ大学特別口座参加費
特別口座①「Pack and Go!」 500円
特別口座②「いつかじゃなくて今行こう、海外レース」 500円
特別口座③ ランニングアパレル素材と選び方」 500円
グループランニング
11時30分スタート 事前予約なしで自由参加。
恩田川、芹が谷公園などを7キロほど一緒に走ります。
ペースはゆっくりです。会場で荷物預かり可能。
着替えは各自事前に準備して参加。

同時開催マルシェ
・ランナーによるランニングギア
・飲食ブース
・地元町田市の飲食中心のブース
目的：
ランナー同士が繋がり、また、地域の皆さんとも結びつくこと

8月4日(日)夏季バーベキュー大会
期日 8月4日(日)10時半から14時
場所 竹ーガーデン
戦車道路往復の練習会后、10時半頃から準備を開始する予定です。
25名くらいで予約します。
7月の第一練習会で開催の可否を決定します。
参加希望者は早めに連絡下さい。
ご協力よろしくお願い致します。
会計 橋本 事務局 数下

RUN伴町田2024のお知らせ

【実施内容(案)】

- 開催予定日: 令和6年9月8日
(相原コースのみ前日7日に約半分程RUN) 10時~16時
- 開催場所 : まちだシバヒロ(全面)
- 実施コース: 鶴川・小野路コース 南町田・成瀬コース
相原コース・三輪-玉川学園コース
- 周知活動 : 市内の協力店(10か所程度)スタンプラリーを実施
RUN伴の取組や概要が分かるカードを作成(QR)
当日走りながら配布
コース参加費 3000円/人、会場参加費 2000円/人、(Tシャツ代込み)