いだ天

第422号
令和7年4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で通帳引き落としで
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。
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。40歳未満は1000円)
店名 店番 普通預金口座
〇一八 018 7312617
口座番号の最後の1を取って7桁にします。
インターネット振込のみ手数料無料です。
2025年年会費納入は原則新年会、以後は2025年1月から6月末を予定しています。
よろしくお願い致します。

＜ クラブスケジュール ＞

4月6日	練習会(7:45～)夏時間 お花見(11時～	サン町田旭体育館
4月20日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
5月4日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
5月18日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
5月18日	年齢別皇居駅伝(桜田門8時集合)	皇居周回道路
6月1日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
6月15日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
6月28日	夏季合宿(6/28-6/29予定)	神奈川大学保養所予定
7月6日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
7月20日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
8月3日	練習会(7:45～)バーベキュー(10時～)	竹ーガーデン(予定)
8月17日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館

お花見(4月6日)
練習会後、10時30分過ぎから
お花見を開催します。
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。
4月5日時点では参加予定21名、不明8名
会費 500円＋クラブ補助
会計 橋本、事務局 薮下

町田走友会 4月の練習会
4月13日(日) 野津田の競技場でトラック練習を行います。
朝8時40分、競技場正面玄関に集合。
ミーティングと体操をして、9時から入場。 入場料:310円
メニューは3月と同じ400m×20本＋6000mペース走を予定しますが、他にリクエストが有る方はお教え願います。
当日集まったメンバーで、メニュー・本数・ペース設定を相談して決めます。
お迎えの必要な方、ご連絡いただけましたら、田中がお迎えします。 田中一生

マイランニング・・・・ シリーズ 156

すずき　さんぺい
鈴木 三平さん

☆1953年1月生(72歳)
☆入会 1991年？月

13年ぶりの東京マラソン

8/19エントリー、結果は13年ぶりに当選だ(落選続きの爺さんに天が忖度？・・・)
当確時(9/20都民枠)は、左足の痛みで9/6脊柱管狭窄症の診断(MRI)、激しい運動は控えるように指導されたが、東京駅をバックにゴールする最初・最後のチャンスと思い、出場を申込む。(7時間内完走・完歩)
医者からは、投薬と腰を温めるのだけで、改善のため処方(ストレッチ等)の指導はなく、だだ過激な運動は控えて・・、ネットで改善のためのストレッチ等を調べ、自分で判断して毎日実施(ストレッチは今も継続)
11月に入り少し改善し慣らしなが走る。11月(101km)・12月(162km)・1月(172km)通院と薬は1月中旬に止めた。・2月(201km) でした。(キロ/6分でスピード練習なし)
目標タイムは、(妻から無理をしないと厳命される。)4:15:00(キロ/6分)悪くても4:30:00でのフニッシュを目安して、Fブロックから移動(7:33)11.623位でスタート→最初は下りのため少し抑て走り、約2,500人に抜かれる。→10km(59:47)14.059位キロ/6分維持→20km(1:58:52)14.460位 キロ/6分維持だんだん気温があがる→ハーフ(2:5:17)14.140位やっと半分か！道のりは長いなぁーと感じる。→30km(2:59:41)キロ/6分維持あと12km(再び長いなぁー)だんだん足にきている。→31km.32km(キロ/6:30)に落ちこんだ。→銀座四丁目交差点→有楽町ガード下通過後(33:6km)脳から無理をするなの指令で足を止めた。その後、歩いたり 走ったりで・・・→40km(4:22:50)15.636位この10km83分要した。→41kmからのフニッシュロード(日比谷→東京駅前 丸の内仲通り)では、景観の良い街並み(レンガ道・立木)と大声援を受け→念願の東京駅をバックにフィニッシュ(ネットタイム4:41:58)16.112位→目標タイムはクリアーできないが満足！
沿道での途切れることがない大声援と広い公道を走れて気分は爽快で、走れる喜びを噛み締める大会でした。関係者の皆さまには感謝・感謝です。
私は、長時間(4H以上)の走り(我慢)に耐えられる性格でないので、今回を記念としてフルは卒業しますが、出場に向けての体調管理、練習計画等で脳が少し活性化したと思うので、今後もハーフ等に挑戦したい。
過去の東京マラソン記録(ネットタイム)自慢話です。
・2008東京マラソン 3:24:42(2008/2/17)
・2009東京マラソン 3:22:45(2009/3/22)
・2011東京マラソン 3:29:37(2011/2/27)
・2012東京マラソン 3:24:02(2012/2/26)
・フル最高記録・勝田マラソン2:53:15(1980/2/11)

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 薮下

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7年5月18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1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21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。
昨年出場者
石井、岡崎、大山、小嶋、
西谷、鈴木、曽根、及川、
肥後橋、薮下、山下、加藤
女子 藤野、村岡、甲斐、岸
以上4チーム参加でした。(岡崎は欠場予定)
ご協力お願い致します。 事務局 薮下正治

町田いだ天クラブHPの紹介
町田いだ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薮下までメールSMSなどでご連絡下さい。
なお、自宅電話は留守番電話の為、注意 事務局 薮下正治

染井吉野
皇居桜田掘

染井吉野
(さくら)
花言葉
【純潔】
【優れた美人】

鬱金香
(チューリップ)
花言葉
【愛の告白】
【誠実な愛】

距　離	氏　名	クラス　順位他	タイム
2024/11/24　第44回つくばマラソン			
フル	竹前　勇貴	男40未満446/1369 男総1609/6905	3° 11′ 01″
2025/2/2　第47回神奈川マラソン			
ハーフ	竹前　勇貴	男40未満131/524　総 744/3251	1° 29′ 13″
2025/2/16　京都マラソン			
フル	西谷　光司	男子75～79歳　7位　総　6277位	4° 30′ 27″
2025/2/23　第588回月例川崎マラソン			
1km	西谷　光司	総109位 / 285人　60歳代1位 / 23	4′ 43″
3km	西谷　光司	119位 / 321人　60歳代4位 / 19	14′ 46″
5km	西谷　光司	総170位 / 265人　60歳代6位 / 16	27′ 24″
2025/3/1　第110回・TAMAハーフマラソン			
10km	岡崎　利紀	総合　13/56　60歳以上男11/42	46′ 02″
30km	柴田　忠治	総27位/42　男24位	3° 16′ 27″
2025/3/2　藤枝ハーフマラソン			
ハーフ	曽根　正美	男60歳以上20位/151　総297/1119	2° 07′ 36″
2025/3/2　東京マラソン			
フル	鈴木　三平	男70-74　88/361 男総17017/26707	4° 41′ 58″
フル	薮下　正治	男75-79 60位/79 男総34221/26707	6° 08′ 53″
2025/3/9　静岡マラソン2025			
フル	岡崎　利紀	総合1752/9288　登録男子602/890	3° 20′ 04″
フル	竹前　勇貴	男29歳以下53/984　総536/9288	2° 55′ 44″
2025/3/9　大山登山マラソン			
9km	西谷　光司	60才男子　98位	1° 15′ 42″
前日の雪ですこしぬかるんでいましたが気持ちよくはしれました。			
9km	柴田　忠治	男60以上154位/344　総1366/2019	1° 22′ 07″
9km	渋谷　直泰	男60以上286位/344　総1895/2019	1° 40′ 39″
2025/3/9　第38回小田原尊徳マラソン			
ハーフ	大山　昇一郎	男60歳以上20位/151　総297/1119	1° 43′ 23″
2025/3/16　2025板橋Cityマラソン			
フル	薮下　正治	登録男70以上331位　総男4789/501(	6° 14′ 02″
気温が低く、大雨、20km過ぎからエイド毎に立ち止まり、早歩きしたりでした。			
2025/03/22　第36回スポーツメイトラン府中多摩川風の道マラソン			
フル	岡崎　利紀	総合3/35　男子3/33	3° 35′ 47″
2025/3/30　第66回 UPRUN府中多摩川風の道マラソン			
30km	岡崎　利紀	総合8/43　男子8/36	2° 23′ 09″
2025/3/30　第42回佐倉マラソン			
10km	小川　睦夫	総合644位　男60以上　70位	56′ 31″
スタート後1.4km地点で右足ふくらはぎ肉離れ発生。その後は我慢の走りになりました。			
フル	柴田　忠治	総2505位/3282　男60以上267/469	4° 47′ 58″
2025/3/30　月例川崎マラソン			
1km	西谷　光司	60歳代　2位	4′ 53″
3km	西谷　光司	60歳代　2位	14′ 47″
5km	西谷　光司	60歳代　3位	26′ 17″
10km	西谷　光司	60歳代　3位	57′ 11″
総(19km)	西谷　光司	60歳代　3位	1° 43′ 08″

3月2日（日）練習会参加者
（サン町田旭体育館裏）

3月16日（日）練習会参加者
（サン町田旭体育館裏）

夏季合宿のお知らせ
期日　6月28日（土）ー29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日頃に予約予定。20名くらいの見込み。
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。
5月下旬下見予定
鈴木、橋本、薮下の3名で合宿の下見にいきます。
・金時山ハイキングコース登山口
・仙石原
・早朝ランコース（ゴルフ場脇の湖尻までの間道）
6月1日に参加者を最終確認します。
希望者は早めに連絡願います。
参加者集合時間予定
6月28日予定　町田駅ホーム8時半集合
町田駅発急行8：52-小田原着9：48
小田原バス乗車10：10-仙石バス停着10：50
会計　橋本、事務局　薮下

東京マラソン　ゴール

大阪マラソン、東京マラソン、
板橋CITYマラソンの3大会完走
3大会とも6時間前後の記録になりましたが、完走出来ました。
4月の長野マラソンは5時間制限なのでリタイヤになりそうです。
記録
大阪マラソン　　5時間51分37秒
東京マラソン　　6時間8分53秒
板橋Cityマラソン　6時間14分2秒
薮下正治

東京走友連合新年会
3月22日（土）に東京走友連合の新年会に町田いだ天クラブから小川睦夫会長、松田瑞江さんが出席しました。
東京走友連合創立35周年と町田いだ天クラブ55周年を記念して合同練習などの話題で盛り上がったようです。渋谷の会場が分からなくて渋谷駅から2時間かかっても場所が特定できず、結局タクシで会場に到着した方もおられました。　　松田瑞江

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。（来年度から実施予定）
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。町田いだ天クラブHP参照できる方は、本人了解の場合、配布を省略することも有ります。
事務局　薮下、会計　橋本

記録と感想の連絡は、ニュース担当　薮下までお願いします。　TEL&FAX　：　042-799-6933　携帯：　090-8019-4332　電子mail　：　yabushi@sea.plala.or.jp