

【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:
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
〇ーハ 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 >

5月4日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館裏
5月18日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館裏
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	サン町田旭体育館裏
6月15日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館裏
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	サン町田旭体育館裏
7月20日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館裏
8月3日	練習会(7:45～)パーベキュー(10時～)	竹ーガーデン(予定)
8月17日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館裏
9月7日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館裏
9月21日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館裏

町田走友会 5月の練習会 5月11日(日)

コースは、朝8時に旭町体育館に集合して、体操をして芹ヶ谷公園に行き、周回コースをビルドアップで走ります。周回コースのスタート・ゴール地点が分かる人は、現地に直行でも構いません。8時20分頃に到着予定です。
荷物は田中の車内で預かれますが、貴重品の保証は出来かねます。
お迎えの必要な方は、ご連絡いただけましたら田中が車でお迎えします 田中一生

いだ天

第423号

令和7年5月

マイランニング・・・シリーズ 156

たけまえ ゆうき
竹前 勇貴さん☆1996年7月生(28歳)
☆入会 2023年10月

24-25シーズン振り返り

○2024/10/6 第8回東日本ハーフマラソン 1:22:18

昨年の神奈川マラソンで92分だったので90分ぎりぎり最低目標、85分できたら良いなと思ってましたが、終わってみれば10分近くベスト更新でした。

いつもは入れない米軍基地内を走れる興奮と、最近近くからのスタートで速め選手たちが周りにいて自然とペースが上がるって突っ込めたのが良かったのかと思ってます。

○2024/10/27 横浜マラソン2024 3:17:16

シーズン初戦のフルマラソンということで、あまり気負わずタイムも気にせずスタートしました。コースも土地勘のあるところも多く走りやすかったです。結果は昨年の自己ベスト3:23を更新してのゴール！ただ30キロ過ぎに腹痛により、5分近くトイレにこもりました。まだまだ可能性のある自己ベストで初戦は良い感じ。

○2024/11/24 第44回つくばマラソン 3:11:01

横浜マラソンの結果からサブ3も夢では無さそうだったので、サブ3を目標にスタート。ハーフくらいまで4:15/kmで押しましたが、それ以降はサブ3ペースを維持できず、32-33キロで確実にサブ3はできなそうで心が折れましたが、トイレにこもることはなかったため自己ベストで締めることはできました。

○2025/2/2 第47回神奈川マラソン 1:29:13

東日本日本ハーフ以降月間走行距離も伸ばしていたので80分切りを目標にしましたが、直前で風邪を引いてしまいとりあえずでてみるかとスタートに立ちました。さらに当日は雨と寒さでコンディションは最悪でした。結果は惨敗でしたが、最悪のコンディションでも去年よりもタイムは速く成長を感じられました！

○2025/3/9 静岡マラソン2025 2:55:44

つくばでサブ3でできなかった原因として、後半の失速が大きく圧倒的に練習での距離が不足してると思い、ロングジョグなどを多めに取り入れ、調整もばっちりでのスタート。割と前の方からのスタートで渋滞もなくストレスなく走れました。4:15/kmで押すつもりが4:05/km位になってましたがきつくなかったのもそのまま維持、25-35キロあたりの海岸線の強烈な向かい風により4:15/km程度になりましたが何とか耐えてサブ3達成！

○2025/4/20 第27回長野マラソン 3:42:32

静岡での向かい風がなければ2:50あたりもいけるのではと思ってましたが、またまた風邪をひいたのと、足のコンディションも良くなかったので来シーズンに向けての色々な実験の場に。反発の強い靴でフルは走れるのか、調整をあまりしないとうなるのか、4:00/kmでどこまで行けるのか等々やってみました。全てがうまくいかずお散歩してゴールしました。地元でファンランも悪くないですね。

○来シーズンの目標

一昨年3:46、昨年3:23、今年2:55と来てるので2:30と言いたいところですがさすがに難しそうなので2:40あたりを目標にしようかと思います。月間走行距離も今年は150キロ程度だったので、これを200-250あたりにも増やしていければと思っています。



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 数下

東日本年齢別駅伝大会・

皇居レディース駅伝大会参加者のお知らせ
開催要項

期日 令和7年5月18日(日) 8時集合

1部 一般の部

2部 年齢別の部 男女混成可

3部 レディースの部 15歳以上女子

スタート 午前9時20分 一斉スタート

距離: 約5km 4区間

会場: 皇居周回コース

男子 1部 竹前、西谷、曾根、千葉

2部 岡崎、加藤、大山、小嶋

女子 3部 岸、松田裕子、押元、小嶋

以上3チーム参加です。

なお、場所取りが困難なので7時30分に現地到着できる方は早めに来て場所取りをお願い致します。記録計測の方も宜しくお願致します。 事務局 数下正治

藤躑 (つつじ)
花言葉
【節度】
【初恋】文目 (あやめ)
花言葉
【良い便り】
【希望】

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

神大箱根保養所を長内さんが20名で予約

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。

5月下旬下見は昨年と同じなので中止。

・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 数下

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-idenen.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

数下までメール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 数下正治

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2025/3/9 第40回大山登山マラソン			
9km	柴田 忠治	60歳以上 154位	1° 22' 07"
2025/3/30 第42回佐倉マラソン			
フル	柴田 忠治	60歳以上267位/469 総2505/3282	4° 50' 01"
2025/4/5 第111回・TAMAハーフマラソン			
ハーフ	岡崎 利紀	総合 24/171 60歳以上男24/145	1° 35' 18"
2025/04/13 ムサコ丸子橋リバーサイドマラソン			
10km	岡崎 利紀	総合10/52 男子9/39	45' 04"
2025/04/20 第27回長野マラソン			
フル	岡崎 利紀	総男1854/6322 男60-64歳 69/572	3° 43' 22"
フル	竹前 勇貴	総男1792/6322 男25-29歳 128/379	3° 42' 32"
フル	長内 一	総男4860/6322 男70-74歳 38/66	4° 41' 55"
フル	荻下 正治	20kmDNF 参考記録 2° 28' 10"	DNF
フル	飯岡 宏三	10kmDNF 参考記録 1° 15' 28"	DNF
25kmで脚が攣り、35kmで蜂の襲撃に会い、まさに泣きつ面に蜂でした(笑)。岡崎			
2025/04/20 かすみがうらマラソン2025			
フル	千葉 松夫	総4115/7504	4° 34' 24"
2025/04/26 第85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20/40 男18/34	3° 58' 38"
会場近くの新横浜公園を走っていたら、オリンピックの選手も走っていました。			
2025/04/27 第29回東日本国際親善マラソン			
ハーフ	大山 昇一郎	男60歳以上 51位/287	1° 47' 01"
ハーフ	西谷 光司	男60歳以上 116位/287	2° 01' 49"
ハーフ	柴田 忠治	男60歳以上 179位/287	2° 13' 07"



4月6日(日)練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)



4月6日(日)お花見参加者
(町田市立町田中央公園)

4月5日 東京マスターズ春季競技会

M80 3000m 2位 21分36秒72 松田 吉雄
○参加者最高令
W75 3000m 1位 17分24秒49 松田 瑞江
○参加者1人 5' 50" ペースの予定より少し速く走れた



左から、荻下、飯岡、長内



妙高高原

第27回長野マラソン(4月20日)
橋本さんの知人の民宿に宿泊
長内 一 4° 41' 55"
飯岡 10kmDNF
荻下 20kmDNF

下記二人も完走されました
竹前 勇貴 3° 42' 32"
岡崎 利紀 3° 43' 22"

夏季バーベキュー大会のお知らせ

期日 8月3日(日)10時半～14時
場所 竹一ガーデン
参加費 2000円/1人
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。
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 荻下

大田 明氏(享年90歳)がご逝去

4月19日、早朝 永眠されました。
昨年12月より腹膜炎にて入院されており、18日夜、容態が急変されたとのことです。
40年前より当クラブに在席されて、練習会等の出席回数はおそらく一番多かったのではないかと思います。
バスに乗って、杖をついて出席されていた姿を思い出します。
OB駅伝には、4～5回走られていましたが、故障されてからは、駅伝等には記録係、練習会には荷物番、国際マラソン等にはボランティアと、積極的にクラブの活動に協力して下さいました。

永い間 ありがとうございます。
謹んで お悔やみ 申し上げます。
(小川会長と松田がお別れをしてきました。)



4月20日(日)練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)

タヌキフェス(5/11)のお知らせ

昨年、芝ヒロで参加した春のタヌキ祭りが
今年は5月11日に開催されます。
会員の加藤賢さんが参加されます。
産業貿易センター浜松町館 5F 11時～17時
グループランニング 12時スタート
参加のは11時30頃までに集合
東京都心にインディペンデントなブランド達が集結します。
ランニングブランド、アウトドアブランド、ローカルショップを中心に、グローバルで展開するランニングブランドが加わり、ユニークな製品群を展示・販売いたします。
作り手や伝手達と直接コミュニケーションを取り、より製品について深く知ってもらえる機会となります。
また、参加者同士の繋がりも促進するグループランニングや親子レース、コネクトを目的としたポッドキャスト収録などのワークショップも開催予定となっています。
参加の方は第一練習会で連絡下さい。 荻下正治

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 荻下、会計 橋本