

【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。

よろしくお願致します。

新規入会者は年会費を納入後に、正式入会です。

< クラブスケジュール >

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)	神大保養所(箱根)
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～) & バーベキュー(10時～)	竹ーガーデン
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
10月5日	練習会(7:45～)冬時間	サン町田旭体育館裏
10月19日	練習会(7:45～)冬時間	サン町田旭体育館裏

町田走友会 6月の練習会(6月8日、22日)

8日：朝8時に旭町体育館に集合。

体操をしてから芹ヶ谷公園に行き、周回コースを走ります。

22日：朝8時40分に野津田の競技場の正面入口前に集合。

体操をして、9時に入場します。ウォーミングアップは、集合時間迄に済ませて下さい。

入場料は、310円です。メニューは、1000m×3～5本+3000～5000mは、如何でしょうか？ご希望のメニューは、当日までにお知らせ下さい。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お迎え致します。 田中一生

いだ天

第424号

令和7年6月



紫陽花
(あじさい)
花言葉
【移り気】
【浮気】



箱根空木
(はこねうつぎ)
花言葉
【移り気】
【感銘】
【柔和】



芍薬
(しゃくやく)
花言葉
【恥じらい】
【はにかみ】

マイランニング・・・シリーズ 157



ちば まつお
千葉 松夫さん

☆1954年10月生(70歳)

☆入会 2018年7月

4か月振りのフルマラソン何とか走りきれました

～我慢の走り最後まで精一杯～

今回は、初めてフルに挑戦したかすみがうらマラソンを走りました。既に左膝痛でペースが落ちている状況でどんな走りができるか、自分でも不安な状態でした。最近の走りはといえば、200km/月 6分30秒ペース年齢には勝てずこのところ腰も痛くなる始末で、目標は控えめに何とか4:30くらいで走れないかと思って4月のレースに出場しました。第3ウェーブで有森裕子さんの応援を受けながらのスタート、周りの人達も順序良く走り始め大きな混雑もなく順調。今回は絶対無理をしないことにし、キロ6分ペースで行けるかな、でも早いかなと思いながら 5km、10km、15km20kmまで前半の多少のアップダウンをこなしてハーフの下りに差し掛かり平坦になってきました。初めて挑戦した時は、ここからの単調な道のりで大幅にペースダウンしたことを覚えています。今回は知った道？何とか堪えてやるぞの意気込みで走り続けました。向かい風が時より吹いてめげそうにもなりましたが、給水所でバナナを食べたりして気を紛らわせ何とか歩きそうになるのを抑え、キロ35分ペースに落ちるもゴールが見えるところまで持たせて、後はヨッシャーで遂にフィニッシュ。ヤッター！タイムは4:34:24(ネットタイム) (ゴールタイム 4:34:40)でした。目標にしていた4:30切りはできませんでしたが、自分ではよくやったレベル。前半は、6分ペース、後半は6分30秒ペースで走ってみてこれが今の実力です。走った後は、昨年12月とはまた違った安堵感で本当に清々しい気分でした。フルを走り切れることはいいことだとつくづく思います。いつまでこの気持ちでいられるか楽しみでもあり大変でもあります。

オフィシャルタイム ラップ プライベートタイム

5km 0:30:00 29分44秒

10km 1:00:05 30分05秒

15km 1:29:52 29分47秒

20km 2:00:40 30分48秒

ハーフ 2:07:32

25km 2:33:22 32分42秒

30km 3:08:38 35分16秒

35km 3:44:21 35分43秒

40km 4:19:55 34分34秒

finish 4:34:40 4:34:24

ペース 6分31秒/km

かすみがうらマラソン
兼国際ブライドマラソン 2025



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 蕨下

夏季合宿のお知らせ

期日 6月28日(土)～29日(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。

・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

参加予定者

長内、橋本、藪下、小川

女性中は島、水沢

他の参加者募集中です。

会計 橋本、事務局 藪下

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 竹ーガーデン

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。

23名くらいで予約しました。

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 蕨下

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-idaden.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

蕨下までメール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 蕨下正治

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2025/4/29 千葉マスターズ陸上競技選手権大会			
3000m	松田 吉雄	M80 3位	20' 26" 10
3000m	松田 瑞江	W75 1位 大会新	17' 15" 25
※昨年のこの大会で1200mすぎに左腰からくずれ、歩くのがやっとだったが、 今回1分20秒更新して記録を出した。 松田 瑞江			
2025/05/03 第22回UPRUN赤羽荒川マラソン～全種目			
フル	岡崎 利紀	男60歳以上 13位/42 総14/46	3° 57' 53"
2025/05/03 第112回TAMAハーフマラソン			
ハーフ	柴田 忠治	総84位/145	2° 15' 52"
2025/05/06 東京マスターズ混成五種競技兼記録会			
3000m	松田 吉雄	M80 順位なし	21' 19" 45
3000m	松田 瑞江	W75 順位なし	17' 26" 73
※冷たい雨の中、前の競技が遅れて40分スタート地点で濡れながら待たされて、 体が動かなかった。 松田 瑞江			
2025/05/24 第9回横須賀・三浦72kmみちくさウルトラマラソン			
72km	岡崎 利紀	順位なし	8° 04' 08"
フルを完走すると減量するが、ウルトラを完走すると増量します。			
2025/05/25 第591回月例川崎マラソン			
1km	西谷 光司	男70歳以上 1位/15 総84/206	04' 41"
3km	西谷 光司	男70歳以上 1位/12 総71/203	14' 30"
5km	西谷 光司	男70歳以上 1位/8 総86/188	25' 09"
10km	西谷 光司	男70歳以上 2位/6 総77/157	53' 31"
総19km	西谷 光司	男70歳以上 1位/3 総45/81	1° 37' 51"
1km	柴田 忠治	男70歳以上 3位/15 総123/206	05' 18"
3km	柴田 忠治	男70歳以上 3位/12 総128/203	16' 45"
5km	柴田 忠治	男70歳以上 2位/8 総116/118	27' 55"
10km	柴田 忠治	男70歳以上 3位/6 総112/157	59' 26"
総19km	柴田 忠治	男70歳以上 2位/3 総64/81	1° 49' 24"

1区 → 2区

2区 → 3区

3区 → 4区

4区 Finish



令和7年皇居年令別駅伝大会記録(5km×4区間) 2025年5月18日(日)

	1区	2区	3区	4区	順位/記録
町田いだ天A	竹前 勇貴	西谷 光司	曾根 正美	千葉 松夫	入賞
1部	17' 37"	23' 57"	23' 50"	26' 17"	1° 31' 58"
区間順位	3位	7位	7位	7位	5位
町田いだ天B	岡崎 利紀	加藤 賢	大山 昇一郎	小嶋 健史	
2部	21' 27"	21' 02"	23' 09"	20' 16"	1° 23' 36"
区間順位	7位	8位	10位	8位	7位
いだ天女子	岸 淳子	松田 裕子	押元 富江	小嶋 淳子	入賞
3部	21' 53"	23' 47"	26' 20"	26' 16"	1° 38' 16"
区間順位	4位	4位	5位	5位	5位

5月4日(日)練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)5月18日(日)皇居駅伝参加者
(桜田門皇居お濠前)5月18日(日)練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)

← 上から

町田いだ天女子 5位入賞
町田いだ天A 5位入賞
町田いだ天B 7位

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 竹ーガーデン
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。
23名くらいで予約しました。
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

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あります。
事務局 数下、会計 橋本