

【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。

よろしくお願致します。

新規入会者は年会費を納入後に、正式入会です。

来年度の納入受付は4月からに変更予定です。

< クラブスケジュール >

9月6日	55周年記念合同練習会(東京走友合同)	シバヒロA、B面使用
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(8:45～)冬時間 時間変更注意	サン町田旭体育館裏
10月19日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館裏
11月2日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館裏
11月16日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館裏
11月16日	役員会(10:00～12:00)	サン旭体育館会議室
12月7日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館裏
12月21日	忘年親睦駅伝(現地8時集合)	桜田門時計塔横
12月21日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館裏
1月4日	新春初走り(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館裏
1月4日	練習会後茶話会(お汁粉)(10:30～)	サン町田旭体育館裏
1月18日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館裏
1月18日	総会(10:30～11:30)	中央公民館
1月18日	新年会(12:00～14:30)	パームツリー

町田走友会 9月の練習会(14日、28日)

14日(日)、朝8時に旭町体育館に集合。体操をして芹ヶ谷公園周回コース。

28日(日)、朝8時45分に野津田の競技場の正面入口前に集合。

800m×5本+6000m～8000mのペース走予定。

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

マイランニング・・・シリーズ 160



おざき

としき

岡崎 利紀さん

☆1962年5月生(63歳)

☆入会 2019年4月

「日本の夏、筋トレの夏」

真夏の8月は大会も少なく、大会に向けての調整をする事も無く、ひたすら走り倒すに最高の時期です。年間でも7～8月は最も走行距離が伸びる時期でした。ところが、今年の暑さと来たら長時間の外出もままならず、気温40度下でロング走などほぼ自殺行為に近い、距離が踏めず秋の大会に向けての脚作りが出来ない、果たしてどうしたものか。なんとか効率良く成果を上げられる方法はないものか、そこで、室内でもできる効果的な筋トレなどないものかと探して見たら、なんと！ありました。今流行りの「お尻で走る」為の究極の筋トレ！その名も「ヒップリフト！」ランナー向けの筋トレは数あれど、半世紀以上放置された私の「お尻」の強化には、これしかない！お尻を使わにやーいかんぞ！とずっと言われてきたものの、長い間、使い方も鍛え方も分からなかったが、これなら出来る。まさに渡りに舟、私の様にお尻を使えてなく直ぐに腰が落ちてしまうとお困りのランナーの皆様！必須です。やり方は、至って簡単、仰向けになり膝を立てた状態でお尻を上げるだけ、これだけです。これを毎日数回やれば、あなたも「腰高ランナー」、...になれるか！なれないか？は、あなた次第です(笑)。...、と言うことで、ランナー最重要部位かもしれないお尻を強化して秋の大会に臨みたいと思います。初戦は9月末の「榛名湖マラソン」、標高1.000mに在る2kmもの長激坂を5回も堪能？出来るという、酸欠好き坂好きには堪えられない刺激度抜群の大会です(笑)。癖になったのか、私も今回で3年連続の出走となります。高温が予想される今年の目標は、大胆にも3時間40分切りです。昨年は、ラスト200mの追い込みで目標を1秒クリアー出来きて美味しい思いをしました、今年はどうなドラマが待っているのか？だいたい上手くいった後は、欲をかって失敗するのがマラソンあるあるですが、失敗を恐れず成功を望まず無欲で苦痛を楽しみながら走りたいと思います。



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

忘年親睦駅伝(12月21日(日))参加者募集

開催日 12月21日(日)雨天決行

会場 東京・皇居桜田門スタート、フィニッシュ

皇居周回コース 一人約5kmで4区間

チーム合計走行距離約20km

部門 1部 一般の部 15歳以上(男女混合可)

2部 壮年の部 50歳以上(男女混合可)

3部 レディースの部 15歳以上(女性のみの編成)

(やむを得ず2、3部で資格者以外の方が走行の場合は、

オープン参加になります。部門変更届は12月5日迄予定

スタート 午前9時20分 (100チームを超える場合には

スタートを2組に分け9時30分に2回目のスタート。)

参加数 1～3部合わせて 150チーム以内

参加費 1チーム 連合加入クラブ 8000円

(傷害保険、損害保険等を含む)

申込 所定の申込用紙に必要事項を記入して

大会事務局へメールまたは郵送。

参加費入金は振込、郵便振替または現金書留で

11月19日～29日予定にお願いします。

振込先：ゆうちょ銀行〇〇八支店、普通1142968

または、郵便振替 東京走友連合 00150-0-161665

会員の方は予定を確保して、できるだけ多く参加下さい。

当日は桜田門時計塔横にAM8時集合。

参加費はクラブ振り込み。当日または11月20日頃まで

会計橋本 事務局 数下

いだ天

第427号

令和7年9月



秋桜

(こすもす)

花言葉

【乙女の真心】

【調和】

【謙虚】



芙蓉

(ふよう)

花言葉

【繊細な美】

【しとやかな恋人】

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
あります。

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
2025/08/02 第115回・TAMAハーフマラソン			
ハーフ	岡崎 利紀	総8位/59 男子8/52	1° 49' 01"
2025/08/09 第8回UPRUN新横浜鶴見川ハーフマラソン			
ハーフ	岡崎 利紀	総8位/42 男子7/35	1° 46' 47"
2025/08/17 第534回よこはま月例マラソン			
1km	西谷 光司	男70歳以上 4位/28 総171位/442	04' 38"
3km	西谷 光司	男70歳以上 1位/27 総156位/478	14' 14"
3km	西谷 光司	男70歳以上 2位/20 総132位/346	15' 08"
3km	西谷 光司	男70歳以上 2位/11 総135位/267	15' 23"
総(10km)	西谷 光司	男70歳以上 2位/6 総88位/172	49' 23"
1km	大山 昇一郎	男70歳以上 2位/28 総126位/442	04' 20"
3km	大山 昇一郎	男70歳以上 2位/27 総157位/478	14' 14"
3km	大山 昇一郎	男70歳以上 1位/20 総115位/346	14' 41"
3km	大山 昇一郎	男70歳以上 1位/11 総111位/267	14' 33"
総(10km)	大山 昇一郎	男70歳以上 1位/6 総77/172	47' 48"
2025/08/23 第35回スポーツメイトランニ子新地多摩川マラソン			
ハーフ	岡崎 利紀	総合9/33 男子8/28	2° 33' 38"
2025/08/31 第7回スポーツメイトラン新横浜鶴見川ハーフマラソン			
ハーフ	岡崎 利紀	総合6/35 男子6/30	2° 01' 13"
2025/08/31 第594回月例川崎マラソン			
1km	西谷 光司	男70歳以上 3位	04' 34"
1km	西谷 光司	男70歳以上 3位	04' 25"
1km	西谷 光司	男70歳以上 3位	04' 29"
1km	西谷 光司	男70歳以上 2位	04' 31"
総(4km)	西谷 光司	男70歳以上 2位	17' 59"
今日は暑かったので全て1キロになりました。			
2025/08/31 北海道マラソン2025(記録速報)			
フル	数下 正治	総合8908位 男子75歳以上 20位	5° 00' 29"

2024年全日本マラソンランキング					
年令	順位	氏名	都道府県	記録	大会名
男性62歳	90位	岡崎 利紀	神奈川	3° 19' 08"	別大
男性73歳	89位	長内 一	神奈川	4° 33' 43"	長野
男性75歳	68位	柴田 忠治	東京	4° 45' 11"	立山
男性76歳	23位	西谷 光司	東京	4° 30' 27"	京都
男性77歳	93位	数下 正治	東京	5° 39' 51"	北海道
男性80歳	34位	飯岡 宏三	東京	5° 43' 25"	湘南

夏季バーベキュー大会開催報告

期日 8月3日(日)10時半～14時

場所 竹ーガーデン

戦車道路往復の練習会后、10時半から開始。

参加者は以下の26名でした。

嵐田、飯岡、及川、大山、岡崎、小川、小泉、

渋谷、柴田、鈴木、菅根、高倉、千葉、峠谷、

西谷、野中、橋本、松田夫妻、水沢、数下、

矢野、横山、吉原、伊藤、東

大塚さんはニュース受取のみ参加

流しソーメン中止のため、冷やしソーメンになりました。

ご協力有難う御座いました。

会計 橋本 事務局 数下



夏季バーベキュー乾杯

R7年夏季BBQ会計報告

(令和7年8月3日)

項目	収入	支出	適用・残高
参加費(27名)	¥54,000		2000×27名
参加補助	¥12,700		
会場費		¥24,000	
飲み物		¥20,240	
食品、その他		¥22,460	
合計	¥66,700	¥66,700	¥0

◎渋谷さん、高倉さんに野菜を頂きました

会計担当：橋本俊彦

8月3日(日)練習会参加者
(竹ーBBQ会場)8月17日(日)練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)⇒
北海道マラソン2025参加
数下正治 5時間強で完走

連合だより64号の原稿募集

各クラブ1件にしていますが頁数がすくなくなるので2件以上でもかまいません。

駅伝で1～3位に入賞した場合は、感想を寄稿して下さい。

原稿テーマ

①大会の参加に関すること。

②心に残る思い出のマラソン、駅伝、ウォーキング大会など

③その他(35周年記念の感想など)

原稿規格

A4版、文字サイズ10.5ポイント

1頁は1行40文字、42行で1600文字程度

写真も原稿の中に収めてください。

ワードで作成したものをメールに添付して送って下さい。

締め切りは令和7年2月15日までですが出来れば、12月末までお願い致します。

町田いだ天事務局 数下正治

役員会開催のお知らせ

期日 2025年11月16日(日) 10時30分～12時

場所 サン町田旭体育館 会議室

議題

①規約改正

②役員改選

③表彰者選考

④市民スポーツ振興団体運営方法について

⑤その他

役員の方は練習会后、ご参集下さい

事務局 数下正治

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あります。

事務局 数下、会計 橋本