

【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 >

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
2月1日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館裏
2月15日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館裏

町田走友会 10月の練習会(10月12日(日)) 場所:野津田でトラック練習会
朝8時45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。
メニューはセットメニューで、600m×8本+6000m～8000mのペース走を提案します。
体調やレース予定を考慮して、本数や距離は各自でアレンジして構いません。
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 161



やぶした

まさはる

数下

正浩さん

☆1946年12月生(78歳)

☆入会 2001年6月

「涼しい北海道マラソン厚底シューズで完走」

今年の北海道マラソンは、8月31日には比較的涼しく23度から29度でした。マラソンのたびに、足指に内出血していましたが、今年は、岡崎さんにシューズのサイズが合っていないといわれ、昨年買った靴を一回り大きいサイズに買い換えました。靴購入先での足のサイズは、いつも25cmといわれて、一つ大きめの25.5cmを勧められます。先に1cmほど余裕がありますが、走ると靴の前方に足の指先が当たっていたようです。それで26cmの長さの靴を購入して、北海道マラソンを5時間29秒で完走できました。やはり靴のサイズと履き方が悪かったようです。大会前日にリスタートの片岡純子さんが講演でマラソンの走り方を講演していました。まず、最初は靴の履き方を指摘していました。靴をゆるく履くのは良くなく、かかとを靴の後部に押し付けて、しっかり靴ひもを締めるようにという指導でした。後は水分の補給をしっかり行う事でした。最後に、エネルギーの補給です。なお、以前、マラソンのコーチにきいたことですが、腕の引きを速くすると、速く走れるとご教示いただきました。今年の北海道マラソンは、Hグループなので第二グループで走り始めました。スタート地点までが2分16秒かかりましたが、20kmまでは1km6分強で走れて、順調だったのですが、ランニングマシンで練習していたのでロードの練習不足があり、後半では1km7～8分とペースダウンしました。前半の貯金でやっと5時間で走れました。今年は、2月24日の大阪マラソン5時間51分、3月2日の東京マラソン6時間8分、大雨の3月16日の板橋CITYマラソン6時間14分と完走したが、6時間前後でした。今回は厚底シューズのカーボンパネをうまく利用できて走りやすく、涼しい天候にも恵まれ、足の痛みは大腿四頭筋くらいで、ふくらはぎ、足指の痛みはありませんでした。岡崎さんご指摘ありがとうございます。来年も北海道マラソンにエントリーして5時間を切りたいと思います。



完走後の大通り公園にて

北海道マラソン2025記録		
距離	記録	ラップタイム
スタート	0:02:16	
5km	0:34:17	0:32:01
10km	1:03:43	0:29:26
15km	1:35:34	0:31:51
20km	2:08:33	0:32:59
25km	2:42:51	0:34:18
30km	3:20:09	0:37:18
35km	4:01:36	0:41:27
40km	4:45:48	0:44:12
Finish	5:02:45	
NET	5:00:29	

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

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

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します。

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。

参加費はクラブ振込み。当日または11月20日頃まで

会計橋本 事務局 数下

2025年9月新入会員ののお知らせ

氏名 永吉 陸生(33歳)

コメント:

9月に山下哲也さんの紹介で入会しました、
ナガヨシと申します。最近ではマラソンに出たいと友人と話していますが、一人だとあまり練習が続かないことに気付き、どこを走るかより「誰と走るか」という結論に至りました。今後ともご指導を宜しくお願い致します。

いだ天クラブTシャツ、ランシャツの作成希望者を募集しています。

希望者は申し出て下さい。事務局 数下

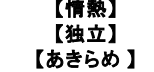
いだ天

第428号

令和7年10月



彼岸花
(ひがなばな)
花言葉
【悲しき思い出】
【情熱】
【独立】
【あきらめ】



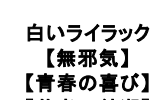
姫ライラック
(ひめらいらく)
花言葉
【友情】
【謙虚】
【初恋】
【純潔】



白いライラック
【無邪気】
【青春の喜び】
【若者の純潔】



紫式部
(むらさきしきぶ)
花言葉
【上品】
【知性】
【愛され上手】



紫式部
(むらさきしきぶ)
花言葉
【上品】
【知性】
【愛され上手】



紫式部
(むらさきしきぶ)
花言葉
【上品】
【知性】
【愛され上手】

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2025/09/07 スポーツフェスティバル東京(駒沢公園)			
1500m	田中 一生	男55～59歳 17位/18	06' 06" 78
800m	田中 一生	男55～59歳 10位/10	03' 03" 29
2025/09/13 第211回UPRUN皇居マラソン			
20km	岡崎 利紀	総9位/19	1° 43' 55"
2025/09/14 第2回富士山クライムラン			
12km	竹前 勇貴	種目別 183/1670 総183/1670	1° 51' 57"
		net	1° 36' 55"
2025/09/20 ムサコ丸子橋リバーサイドマラソン			
ハーフ	岡崎 利紀	男子11/41 総合12/51	1° 47' 39"
2025/09/21 第535回よこはま月例マラソン			
1km	岡崎 利紀	男60歳 38位/86 総248位/464	05' 01"
3km	岡崎 利紀	男60歳 21位/95 総170位/526	14' 00"
5km	岡崎 利紀	男60歳 6位/95 総92位/450	22' 46"
5km	岡崎 利紀	男60歳 5位/52 総64位/284	22' 52"
総(14km)	岡崎 利紀	男60歳 7位/32 総61位/170	1° 04' 39"
1km	大山 昇一郎	男70歳以上 1位/25 総114位/464	04' 10"
3km	大山 昇一郎	男70歳以上 3位/31 総168位/526	13' 58"
5km	大山 昇一郎	男70歳以上 4位/20 総146位/450	24' 10"
5km	大山 昇一郎	男70歳以上 1位/8 総124位/284	25' 01"
総(14km)	大山 昇一郎	男70歳以上 2位/6 総85位/170	1° 07' 19"
1km	西谷 光司	男70歳以上 5位/25 総189位/464	04' 41"
3km	西谷 光司	男70歳以上 5位/31 総192位/526	14' 19"
5km	西谷 光司	男70歳以上 5位/20 総183位/450	24' 57"
5km	西谷 光司	男70歳以上 3位/8 総145位/284	26' 29"
総(14km)	西谷 光司	男70歳以上 3位/6 総96位/170	1° 10' 26"
2025/09/28 第13回榛名湖マラソン			
フル	岡崎 利紀	男子60歳以上25/174 総323/983	3° 48' 18"
榛名湖の道は険しかった。There is no royal road to running(喝)			
2025/09/28 第595回川崎月例マラソン			
1km	西谷 光司	男70歳以上 1位/21 総123位/324	04' 34"
3km	西谷 光司	男70歳以上 1位/19 総108位/349	14' 04"
5km	西谷 光司	男70歳以上 1位/14 総116位/304	25' 02"
5km	西谷 光司	男70歳以上 1位/6 総89位/214	24' 49"
総(14km)	西谷 光司	男70歳以上 1位/6 総68位/137	1° 08' 29"
1km	柴田 忠治	男70歳以上 4位/21 総211位/324	05' 19"
3km	柴田 忠治	男70歳以上 5位/19 総243位/349	16' 58"
5km	柴田 忠治	男70歳以上 5位/14 総221位/304	29' 41"
5km	柴田 忠治	男70歳以上 4位/6 総181位/214	31' 08"
総(14km)	柴田 忠治	男70歳以上 4位/6 総123位/137	1° 23' 06"



9月7日(日)練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)



9月21日(日)練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)



町田いだ天クラブ・東京走友連合同練習会(9月6日)
(町田市シバヒロにて)



町田いだ天クラブ創立55周年記念のいだ天賞表彰
松田瑞江さん、小泉進さん受賞挨拶



昨年のRUN伴まちだの写真が「愛する町田フォトコンテスト2025」にて「ASVベスカドーラ町田賞」を受賞しました。
東京走友連合の安部さんが撮影した写真です。
渋谷さんが写っています。授賞式に出席した安部さんが「RUN伴まちだ」を司会のベスカドーラの山野さんと協力して宣伝してくれました。
西谷光司



HP: <https://machida-idaten.sakura.ne.jp/>

Mail: iden.club@yahoo.co.jp

参加に関するご質問等お気軽にお問い合わせ下さい。
連絡先: 事務局 数下 090-8019-4332



いだ天名刺サイズのパンフレットを作成しました。
配布しますので、いだ天クラブへの勧誘、宣伝に利用して下さい。