

## 【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4000円、夫婦会員2人8000円、40歳未満2000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の手数料無料です。

2026年から会計を年度に変更します。

2026年年会費納入は原則4月～6月末を予定とする。

よろしくお願ひ致します。

新規入会者は年会費を納入後に、正式入会です。

今年度の納入受付は1月納入でも4月受付扱とします。

ご告知おき下さい。

## &lt; クラブスケジュール &gt;

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 写真撮影依頼	サン町田旭体育館裏
3月1日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館裏
3月15日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館裏
4月5日	練習会(7:45～)夏時間 時間変更注意	サン町田旭体育館裏
4月5日	お花見昼食会 10:30～	町田中央公園
4月12日	4月役員会	町田旭体育館会議室
4月19日	練習会(7:45～)夏時間 時間変更注意	サン町田旭体育館裏
5月3日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館裏
5月17日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館裏
5月17日	皇居年令別駅伝(8時30分集合)	皇居桜田門
6月7日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館裏
6月21日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館裏
6月27日	27～28夏季合宿	神大保養所予定

町田走友会 2月の練習会(2月15日(日))

2月15日(日)、朝8時に旭町の体育館に集合。体操をして、恩田川へ距離走をしに行きます。成瀬の体育館は、8時30分頃に到着予定です。

お迎えの必要な方は、田中が車でお迎えします。

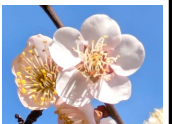
荷物は田中の車内で預かりますが、貴重品の保証は出来かねます。

田中一生

いだ天

第432号

令和8年2月



白梅  
 (はくばい)  
 花言葉  
 【気品】  
 【高潔】  
 【忠実】  
 【忍耐】

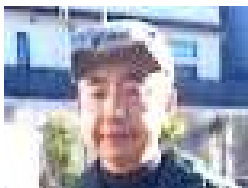


水仙  
 (すいせん)  
 花言葉  
 【神秘】  
 【尊敬】



蠟梅  
 (ろうばい)  
 花言葉  
 【ゆかしさ】  
 【慈しみ】

## マイランニング・・・シリーズ 165



おいかわ

及川

のぶひこ

信比古さん

☆1980年6月生(45歳)

☆入会 2021年3月

## 「忘年親睦駅伝大会」に出場

令和7年12月21日(日)に、「忘年親睦駅伝大会」に出場しました。記録は22分6秒でした。当日の気候条件にも左右されるので、一概に前年との比較はできませんが、令和6年12月15日(日)に開催された同じ大会の記録は24分12秒だったので、1年間で実に2分6秒縮められました。

ここまで縮められた要因は色々ありますが、私の中ではこんな点が良かったと思いました。

## 1. 食事の改善

私は今までは外食やコンビニ弁当中心ですが、令和7年に入ってから原則は自炊中心に切り替えました。時間があるときに料理を作り置きして、弁当箱に詰めて職場での昼食とするようになりました。その自炊のメニューも、茹で物中心で、油物を控えるようにしました。

## 2. 通勤ラン

現在は自宅から最寄りの東戸塚駅まで1.9kmあります。また坂が多いです。

このポイントを生かして通勤ラン、帰宅ランをしています。

余裕があるときは迂回して距離を稼ぐようにしています。

## 3. 毎日5分間の筋トレ

体調不良時を除き、原則毎日5分間スクワット、腹筋等の筋トレを行っています。

このような生活を送り、人間ドックでは体重が前年比8kg減という記録を残し、肝機能、脂質異常症が要治療項目となっていました。全て解消されました。



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

## 総会報告

日時 1月18日 15:00～17:00

場所 町田中央公民館 6F 視聴覚室

## 議事

## 1. 規約改正

一部訂正して、承認

年会費改正についても、承認

## 2. 活動報告・活動計画

承認

## 3. 会計報告・監査

決算承認

## 4. 予算案

予算承認

## 5. 役員改正

改正案通り承認

## 6. 表彰者紹介

一部表彰、他は新年会にて表彰

## 7. その他

(年会費改定) 反対もあるが承認

## 令和8年(2026年)新年会会計報告(2026.1.18)

会計 橋本 俊彦

収入 ￥119,000-	(27名分)
支出 ￥109,400-	(ホテル食事代)
差引残高 ￥9,600-	会計に入金

## 12月退会者のお知らせ

氏名: 小磯 善彦 (70歳)

## コメント

この度 12月末をもって町田いだ天クラブを退会させていただきます。ご連絡します。

## 1月退会者のお知らせ

氏名: 甲斐 聖子 (40歳)

## コメント

福岡への転居に伴い、残念ながら以前のように参加することが難しくなりました。誠に勝ってながら、今回のタイミングを持ちまして「いだ天クラブ」を退会させていただきます。今まで本当にありがとうございました。クラブの皆様のご健勝とご発展をお祈り申し上げます。

HP: <https://machida-idaten.sakura.ne.jp/>Mail: [mdaten.club@yahoo.co.jp](mailto:mdaten.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





距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2026/1/25 第73回全国勝田マラソン			
フル	曽根 正美	男60代880位/1065 総9156/10515	4° 53' 40"
年明けから体調が戻り、思い切って勝田マラソンに挑戦、サブ5で完走出来ました。			
2026/1/25 第16回湘南藤沢市民マラソン			
ハーフ	大山 昇一郎	総1285位 NET	1° 46' 36"
2026/1/25 第46回館山若潮マラソン			
フル	柴田 忠治	男70以上29/61 総2174/3023 NET	4° 51' 43"
2026/1/25 第599回月例川崎マラソン			
1km	西谷 光司	男70歳以上 1位/15 総95位/235	04' 49"
3km	西谷 光司	男70歳以上 1位/11 総90位/242	14' 51"
5km	西谷 光司	男70歳以上 1位/13 総107位/208	26' 15"
10km	西谷 光司	男70歳以上 3位/8 総151位/173	1° 01' 11"
総(19km)	西谷 光司	男70歳以上 2位/5 総67位/85	1° 47' 06"
風が強く大変寒かったです			



1月4日(日)新春初走り参加者  
(サン町田旭体育館裏)



令和8年武相駅伝大会記録(4.6km×4区間) 2026年1月18日(日)

	1区	2区	3区	4区	順位/記録
町田いた天A	西谷 光司	藪下 正治	小川 睦夫	宮崎 慎司	
シニア50	21' 17"	26' 30"	22' 28"	17' 14"	1° 27' 29"
区間順位	7位	7位	6位	1位	シニア 5位
町田いた天	岸 淳子	松田 裕子	松田 瑞江	津田 加奈子	
シニア女子	20' 14"	22' 35"	24' 56"	22' 16"	1° 30' 01"
区間順位	1位	2位	2位	1位	シニア女 2位

町田いた天A(シニア5位)



西谷光司

町田いた天女子(シニア女子2位)



岸淳子

1月18日(日)武相駅伝大会参加者  
(町田陸上競技場)



1月18日(日)武相駅伝大会選手  
(町田陸上競技場)

1区

2区

3区

4区



藪下正治



松田裕子



小川睦夫



松田瑞江



宮崎慎司



津田加奈子



1月18日(日)新年会  
(パームツリー)

新年会参加報告

2026年1月18日 17:30~19:30

場所 レンブラントホテル パームツリー

R8年 新年会は27名の参加でなやかに開催出来ました。ご協力有難うございました。会員数は51名になりました。今年も新入会員の御誘い等、宜しくお願い致します。表彰者11名に記念品を贈呈しました。今年のご活躍を期待しております。

新年度は4月から始まります。健康体操など外部の方もご参加出来るように検討してまいります。ご協力よろしくお願い致します。

会計 橋本 事務局 藪下