

# 駒沢公園JC 2020年度行事

月	日	曜日	区分	予算	練習内容/行事	ジョギングコース	備考	担当	
4	4	土	行事		総会			役員	走りの基本を見直し
4	5	日	Jog		Slow Jogging教室				
4	12	日	例会		走りの基本+体幹トレーニング+自由走			コーチ	
4	19	日	自主						
4	26	日	例会		ビルドアップ(1周毎にキロ10秒ずつ上げ6周)	◎			
5	2	土	行事	12,000円	トレイルラン			八木、土橋、沓間、山口	
5	3	日	Jog		Slow Jogging教室				
5	10	日	例会		400mインターバル(400m+Jog250m)×10~12+ jog	◎			
5	17	日	自主						
5	24	日	例会		1000mインターバル(1000m+Jog250m)×6~7+ jog	◎			
5	31	日	自主						
6	7	日	行事	8,000円	サブライズラン/Slow Jogging教室			鈴木昭、瀬川憲、瀬川佐、鈴木健、榎本	夏場の練習
6	14	日	例会		2000mインターバル(2000m+JOG500m)×3~4+jog	◎	役員会		
6	21	日	自主				合宿下見		
6	28	日	例会	15,000円	10Km自己申告タイムレース	◎	サロマ	コーチ、野村、高橋信、重松	
7	5	日	Jog		Slow Jogging教室				
7	12	日	例会		ロングインターバル(3周+2周+1周 間200m)	◎	合宿打ち合わせ		
7	19	日	自主						
7	26	日	例会		レペティション(2周+1周+1000m)	◎			
8	2	日	Jog		Slow Jogging教室				
8	9	日	例会	20,000円	クラブ内駅伝	◎		コーチ、前回優勝チームメンバー	
8	16	日	自主						
8	23	日	例会		駒沢公園集合 砧クロカン走(荷物番あり)	◎			
8	30	日	自主						
9	5	土	行事		夏合宿				マラソン走り込み期間
9	6	日	行事	00,000円	夏合宿			運営委員、コーチ	
9	13	日	例会		ビルドアップ(1周毎にキロ10秒ずつ上げ6周) Slow Jogging教	◎			
9	20	日	行事	6,000円	青梅長距離走			伊藤隆、福土、柳、西山	
9	27	日	例会		2時間ペース走(9-12周)	◎	役員会		
10	4	日	Jog		Slow Jogging教室				
10	11	日	例会		3時間走/Slow Jogging教室	◎			
10	18	日	行事	10,000円	三浦長距離走(スタートとゴールは後日連絡)			吉田、瀬川憲、瀬川佐、楠山、崎田	
10	25	日	例会	15,000円	10Km自己申告タイムレース(夏の走りの成果を確認)		手賀沼	コーチ、6月の自己申告タイムレースの入賞者	
11	1	日	例会		30kmペース走(第2週からの振替)	◎			
11	8	日	Jog		Slow Jogging教室(第1週からの振替)			世田谷246,横浜	
11	15	日	例会		1時間走+自由走(第4週からの振替)	◎			
11	22	日	推奨	30,000円	つくばマラソン			土橋、柳、赤垣	
11	29	日	自主						
12	6	日	Jog		Slow Jogging教室	◎	福岡国際		
12	13	日	例会		90分ペース走		役員会		
12	20	日	行事	80,000円	皇居駅伝 望年会	◎		吉田、渡辺利、伊藤孝、茂呂	
12	27	日	例会		90分jog+1周タイムトライアル(清掃)				
1	1	金	行事		元旦走(駒沢公園 6:00)			役員、コーチ	レース本番・調整
1	3	日	Jog		Slow Jogging教室				
1	10	日	例会		1時間走または2時間走	◎	ハイテクハーフ		
1	17	日	自主						
1	24	日	例会		1時間走または2時間走	◎			
1	31	日	推奨	30,000円	勝田マラソン		大阪国際女子	鈴木昭、福土、赤塚、野地	
2	7	日	Jog		Slow Jogging教室			別府大分	
2	14	日	例会		レースペース走(5周~7周)	◎	役員会		
2	21	日	自主					青梅マラソン	
2	28	日	例会		1時間走または2時間走	◎			
3	7	日	Jog		Slow Jogging教室			東京マラソン	
3	14	日	例会		1時間走または2時間走	◎	役員会、古河はなも	名古屋	
3	21	日	自主					板橋シティ	
3	28	日	例会		LSD ゆっくり2時間走 又はお花見ラン(状況により4/4との入れ替えも有)	◎			
4	3	土	行事		総会			役員、コーチ	
4	4	日	行事		お花見ラン(状況により3月28日との入れ替えも有) Slow Jogging教室			田中慎一郎、伊藤隆、池田、矢野、秋山	

### 予算付き行事ご担当者の方へ

予算付き行事ご担当者(代表)は、行事終了後から一週間以内に会計に連絡し、立替経費の請求・払い戻しを済ませるようお願い致します。

会計 寺澤展子 nobuchin\_kao3101@docomo.ne.jp tera-tnk@tbu.t-com.ne.jp

皇居駅伝予算: ¥30,000, 忘年会予算: ¥50,000 となります。

### 区分説明

例会: 第2、4日曜日の定例練習会。世田谷246とつくばマラソンが実施される11月は入れ替えさせていただきます。

朝7時集合。ジョギングコース100m地点付近の林(雨天の時は競技場Aゲート横の高架下)。集合は時間厳守でお願いします。

場所や時間は都合により変わることがあります。万が一変更する場合は、事前の例会及び掲示板でお知らせします。

これからジョギングを始めた方やゆっくりジョギングを楽しみたい方は、例会のメニューとは別にジョギングコースをご利用ください。

行事の無い第1日曜日はスロージョギングクラブの練習会を行います。初心者の方やジョギングを楽しみたい方は自由に参加下さい。

推奨: クラブのみんなで出ようというレースとしてつくばマラソンと勝田マラソンを推奨しております。参加は自由です。

行事: 上記以外の特別練習会、イベントなど。

### その他

例会のない土日、早朝から会員が集まって楽しいジョギングを行っています。

夏場からマラソンシーズンまで、記録を目指す方は、土曜日を中心にペース走などの練習会(道場)を行う予定ですので、Facebookでご案内します。

練習時は他の公園利用者に対して気配りをしましょう。荒天時は掲示板に練習変更内容を掲示します。

本年度のコーチ体制: 矢崎浩二、高橋豊夫、伊藤孝浩、中川光、松藤久、鹿野恭子