

駒沢公園JC 2021年度行事(2021年10月10日～2022年4月3日)

※緊急事態宣言解除のため2021年10月10日以降修正

月	日	曜日	区分	練習内容/行事	ジョギングコース	備考	担当	
10	10	日	例会	90分jog		役員会		走 り チ ャ ン ピ ョ ン
10	17	日	自主					
10	24	日	例会	ペース走(8～10周)	◎			
10	31	日	自主					
11	7	日	例会	レースペース走(5周～7周)+自由走(世田谷246のため第2周からの振替)	◎			
11	14	日	Jog	Slow Jogging教室(第1週からの振替)		世田谷ハーフ		
11	21	日	例会	1～2時間jogまたはペース走(8～12周)(世田谷246のため第4週からの振替)	◎			
11	28	日	行事	多摩川長距離走(スタート・ゴールは駒沢公園)			吉田、瀬川憲、瀬川佐、楠山、安藤	
12	5	日	Jog	Slow Jogging教室		福岡国際		
12	12	日	例会	ペース走(8～12周)	◎	役員会		
12	19	日	行事	クラブ内駅伝(駒沢公園ジョギングコース)			吉田、渡辺利、伊藤孝、茂呂、伊藤隆、福土、柳、西山	
12	26	日	例会	90分jog+1周タイムトライアル(清掃)				
1	1	土	行事	元旦走(駒沢公園 6:00)			役員	レ ー ス 本 番 ・ 調 整
1	2	日	自主					
1	9	日	例会	1～2時間jogまたは2時間ペース走(8～12周) /Slow Jogging教室(第1週からの振替)	◎	ハイテクハーフ		
1	16	日	自主					
1	23	日	例会	1～2時間jogまたは2時間ペース走(8～12周)	◎			
1	30	日	自主	-		大阪国際女子		
2	6	日	Jog	Slow Jogging教室		別府大分		
2	13	日	例会	1～2時間jogまたは2時間ペース走(8～12周)	◎	役員会		
2	20	日	自主					
2	27	日	例会	1～2時間jogまたは2時間ペース走(8～12周)	◎			
3	6	日	Jog	Slow Jogging教室		東京マラソン		
3	13	日	例会	1～2時間jogまたは2時間ペース走(8～12周)	◎	役員会、名古屋ウィメンズ		
3	20	日	自主					
3	27	日	例会	LSD ゆっくり2時間走 又はお花見ラン(状況により4/3との入替)	◎			
4	2	土	行事	総会			役員、コーチ	
4	3	日	行事	お花見ラン(状況により3月27日との入れ替えも有)/Slow Jogging教室			田中愼一郎、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をお願いします。

区分説明

例会:

Jog

推奨:

行事:

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間、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。

コロナ感染拡大防止のため、緊急事態宣言発令等により、練習内容の変更や行事を中止する場合があります。また、コロナ感染抑止の行動(マスク着用、ソーシャルディスタンス等)をお願いします。

マラソン等の競技会の開催日程につきましては、未定、不確定な場合がありますので、出場する競技会の日程につきましては、各自、競技会のHP等で、ご確認をお願いします。

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