

## 駒沢公園JC 2021年度行事(2021年10月10日～12月26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	予算	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 マ ラ ソ ン 調 整
10	17	日	自主				東京マラソン		
10	24	日	例会		ペース走(8～10周)	◎	手賀沼		
10	31	日	自主				横浜マラソン		
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週からの振替)	◎			レ ー ス 本 番 ・ 調 整
11	14	日	Jog		Slow Jogging教室(第1週からの振替)		世田谷246 つくばマラソン		
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	50,000円	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)				

### 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します。  
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)。集合は時間厳守をお願いします。  
場所や時間は都合により変わることがあります。方が変更する場合は、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い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。  
**Jog** 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。

### その他

**行事:** 上記以外の特別練習会、イベントなど。  
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