

駒沢公園JC 2022年度行事

2022年4月2日 総会承認
2022年5月20日 役員会修正

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
4	3	日	行事		お花見ラン			
4	10	日	例会		ビルドアップ(1周毎にキロ5秒ずつ上げ6周)	◎		
4	17	日	自主				かすみがうらマラソン、長野マラソン	
4	24	日	例会		400mインターバル(400m+Jog250m)×10~12+ jog	◎		
5	1	日	行事		トレイルラン/Slow jogging教室			
5	8	日	例会		1000mインターバル(1000m+Jog250m)×6~7+ jog	◎		
5	15	日	自主					
5	22	日	例会		2000mインターバル(2000m+jog400m)×3~4+ jog	◎		
5	29	日	自主					
6	5	日	行事		サブライズラン/Slow Jogging教室			
6	12	日	例会		レベティション(2周+25分休憩+1周+15分休憩+1000m)	◎	役員会	※テンボ走(3周+2周+1周)からメニュー変更
6	19	日	自主				合宿下見	
6	26	日	例会		10Km自己申告タイムレース	◎	サロマ	
7	3	日	Jog		Slow Jogging教室			
7	10	日	例会		テンボ走(3周+2周+1周 間200m) ※レースペースより速めのペース	◎	合宿打ち合わせ	※レースペース走(5~7周)からメニュー変更
7	17	日	自主					
7	24	日	例会		レースペース走(5周~7周)	◎		※レベティション(2周+1周+1000m)からメニュー変更
7	31	日	自主					
8	7	日	例会		クラブ内駅伝(お盆のため第2週からの振替)/Slow Jogging教室			
8	14	日	自主					
8	21	日	自主					
8	28	日	例会		駒沢公園集合 碓クロカン走(荷物番あり)	◎	北海道マラソン	
9	4	日	行事		夏合宿			
9	11	日	例会		レースペース走(5周~7周) /Slow Jogging教室(第1週からの振替)	◎		
9	18	日	行事		青梅長距離走			
9	25	日	例会		10Km自己申告タイムレース(夏の走りの成果を確認)	◎	役員会	
10	2	日	Jog		Slow Jogging教室			
10	9	日	例会		ペース走(9~12周)	◎		
10	16	日	行事		三浦長距離走(スタートとゴールは後日連絡)			
10	23	日	例会		ペース走(12~14周)	◎		※3時間走からメニュー変更
10	30	日	自主				手賀沼、横浜マラソン	
11	6	日	例会		レースペース走(5周~6周)+自由走(つくばマラソンのため第2週からの振替) /Slow jogging教室(第1週からの振替)	◎		※ペース走(12~14周)からメニュー変更
11	13	日	推奨 自主		つくばマラソン 世田谷246ハーフマラソン開催		つくばマラソン 世田谷246	
11	20	日	自主			◎	神戸マラソン	※例会→自主
11	27	日	例会		2時間jog(つくばマラソン疲労回復)			※自主→例会
12	4	日	Jog		Slow Jogging教室		大阪マラソン、防府マラソン	
12	11	日	例会		2時間ペース走(8~12周)	◎	役員会	
12	18	日	行事		皇居駅伝 望年会			
12	25	日	例会		90分jog+1周タイムトライアル(清掃)	◎		
1	1	日	行事		元旦走(駒沢公園 6:00)			
1	8	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	15	日	自主					
1	22	日	例会		1~2時間jogまたは2時間ペース走(8~12周)	◎		
1	29	日	行事		勝田マラソン		大阪国際女子	
2	5	日	Jog		Slow Jogging教室		別府大分、神奈川マラソン(H)	
2	12	日	例会		1~2時間jogまたは2時間ペース走(8~12周)	◎		
2	19	日	自主				青梅マラソン、京都マラソン	
2	26	日	例会		1~2時間jogまたは2時間ペース走(8~12周)	◎		
3	5	日	Jog		Slow Jogging教室		東京マラソン	
3	12	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、古河はなも	
3	19	日	自主				板橋シティ	
3	26	日	例会		LSD ゆっくり2時間走 又はお花見ラン(状況により4/2との入替)	◎	佐倉マラソン	
4	1	土	行事		総会		役員、コーチ	
4	2	日	行事		お花見ラン/Slow Jogging教室			

スピード養成

夏場の練習

マラソン走り込み期間

レース本番・調整・疲労回復

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。

区分説明 例会 第2、4日曜日の定例練習会。第2週がお盆と重なる8月や世田谷246とつくばマラソンが実施される11月は、例会日を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 クラブのみんなで出ようというレースとして「つくばマラソン」を推奨しております。参加は自由です。

行事 上記以外の勝田マラソン、特別練習会、イベントなど。行事に於ける運営委員の役割：担当幹事のサポート

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、不確定なものがありますので、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。