

月	日	曜日	区分	練習内容/行事	ジョギングコース	備考
4	2	日	Jog	Slow Joggingクラブ		
4	9	日	例会	ビルドアップ(1周毎にキロ5秒ずつ上げ6周)	◎	
4	16	日	自主			かすみがうらマラソン・富士五湖ウルトラマラソン
4	23	日	例会	400mインターバル(400m+Jog250m)×10~12+ jog	◎	長野マラソン
4	30	日	自主			
5	7	日	行事	トレイルラン/Slow joggingクラブ		
5	14	日	例会	1000mインターバル(1000m+JOG250m)×6~7+jog	◎	
5	21	日	自主			
5	28	日	例会	2000mインターバル(2000m+JOG500m)×3~4+jog	◎	
6	4	日	行事	サブライズラン/Slow Joggingクラブ		
6	11	日	例会	レペティション(2周+1周+1000m)	◎	役員会
6	17	土	行事	KJC40周年ジョギングイベント	駒沢陸上競技場	
6	18	日	自主			合宿下見
6	25	日	例会	5,000mタイムトライアル	◎	サロマ
7	2	日	Jog	Slow Joggingクラブ		
7	9	日	例会	レースペース走(5周)	◎	合宿打ち合わせ
7	15	土	行事	KJC40周年記念パーティー		
7	16	日	自主			
7	23	日	例会	ロングインターバル(3周+2周+1周 間200m) ※レースペースより速めのペース	◎	
7	30	日	自主			
8	6	日	例会	クラブ内駅伝(お盆のため第2週からの振替)/Slow Joggingクラブ	◎	
8	13	日	自主			
8	20	日	自主			
8	27	日	例会	駒沢公園集合 砧クロカン走	◎	北海道マラソン
9	2	土	行事	夏合宿		
9	3	日	行事	夏合宿		
9	10	日	例会	レースペース走(5周)/ Slow Joggingクラブ(第1週からの振替)	◎	
9	17	日	行事	青梅長距離走		
9	24	日	例会	10Km自己申告タイムレース	◎	役員会
10	1	日	Jog	Slow Joggingクラブ		
10	8	日	例会	ペース走(9~12周)	◎	
10	15	日	行事	三浦長距離走 (スタートとゴールは後日連絡)		
10	22	日	例会	ペース走(12~14周)	◎	
10	29	日	自主			手賀沼ハーフマラソン、横浜マラソン
11	5	日	例会	レースペース走(12~14周)(つくばマラソンを想定した最後のロング走+第2週が世田谷246開催のため振替)/Slow Joggingクラブ	◎	
11	12	日	自主	世田谷246ハーフマラソン開催		世田谷246
11	19	日	例会	レースペース走(5周) 第4週がつくばマラソンのため振替		神戸マラソン
11	26	日	推奨	つくばマラソン	◎	つくばマラソン
12	3	日	Jog	Slow Joggingクラブ		防府マラソン
12	10	日	例会	ペース走(9~12周) またはつくばマラソンの疲労回復ジョグ	◎	役員会
12	17	日	行事	皇居駅伝 望年会		
12	24	日	例会	90分jog+1周タイムトライアル(清掃)	◎	
12	31	日	自主			
1	1	月	行事	元旦走(駒沢公園 6:00)		
1	7	日	Jog	Slow Joggingクラブ		
1	14	日	例会	1~2時間jogまたはペース走(9~12周)	◎	ハイテクハーフ
1	21	日	自主			
1	28	日	行事	勝田マラソン		
2	4	日	例会	1~2時間jogまたはペース走(9~12周)	◎	大阪国際女子
2	11	日	Jog	Slow Joggingクラブ		別府大分マラソン
2	18	日	例会	1~2時間jogまたはペース走(9~12周)	◎	
2	25	日	自主			青梅マラソン、京都マラソン
2	25	日	例会	1~2時間jogまたはペース走(9~12周)	◎	大阪マラソン
3	3	日	Jog	Slow Joggingクラブ		東京マラソン
3	10	日	例会	1~2時間jogまたはペース走(9~12周)	◎	役員会、名古屋ウィメンズ、古河はなもも
3	17	日	自主			板橋シティ
3	24	日	例会	LSD ゆっくり2時間走 又はお花見ラン(状況により3/31との入替)	◎	佐倉マラソン
3	31	日	行事	お花見ラン		
4	6	土	行事	総会		

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

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1000m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。
 ※2023年度より、12月から翌年の2月の間は例会の集合時間が7時半となります(「例会」の表示が赤色の回)
 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、事前の例会及びメールとFacebook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。
 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。荒天時はメールとFacebook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)をお願いします。