

# 駒沢公園JC 2017年度行事

月	日	曜日	区分	練習内容/行事	ジョギングコース	備考	担当
4	1	土	行事	総会			運営委員
4	2	日	行事	お花見ラン			渋谷、木川、益森
4	9	日	例会	走りの基本+補強運動			
4	16	日	自主			長野 かすみがうら	
4	23	日	例会	ビルドアップ(1周毎にキロ10秒ずつ上げ5周)+1周	◎	富士五湖	
4	30	日	自主				
5	3	水	行事	トレイルラン			八木、磯野、長谷川、香間、福井(奈)、宮川
5	7	日	自主				
5	14	日	例会	400mインターバル(400m+Jog250m)×10~12+ jog	◎		
5	21	日	自主				
5	28	日	例会	1000mインターバル(1000m+Jog250m)×7~8+ jog	◎		
6	4	日	行事	サブライズラン			鈴木(昭)、鈴木(健)、井村
6	11	日	例会	ハンディキャップレース(10k)	◎10km trial又はjog	役員会	コーチ、木川、野々山、縄手
6	18	日	自主			合宿下見	
6	25	日	例会	2000mインターバル(2000m+JOG500m)×4~5 +jog	◎	サロマ	
7	2	日	UP	ビルドアップ(1周毎にキロ10秒ずつ上げ6周)+1周jog			
7	9	日	例会	レペティション(3000m+2000m+1000m)	◎	合宿打ち合わせ	
7	16	日	自主				
7	23	日	例会	駒沢集合 砧クロカン走(荷物番あり)	◎		
7	30	日	自主				
8	6	日	例会	クラブ内駅伝(第1週日曜日に振替)	◎駅伝参加又はjog		コーチ、八木、野地、重村
8	13	日	自主	お盆			
8	20	日	自主				
8	27	日	例会	ビルドアップ走(3周) ×2本	◎	北海道	
9	3	日	UP	ペース走8周			
9	10	日	行事	10日(土)~11日(日) 夏合宿	◎		運営委員、コーチ
9	17	日	UP	青梅長距離走			伊藤(隆)、重村、鈴木(健)、西山
9	24	日	例会	2時間ペース走(9~12周)	◎	役員会	
10	1	日	UP	三浦長距離走(スタートとゴールは後日連絡)			吉田、赤垣、秋元、益森
10	8	日	例会	3時間走	◎		
10	15	日	行事	江ノ島50Kmラン			土橋、八木、清水、生越
10	22	日	例会	10Km申告タイムレース(夏の走りの成果を確認)	◎10km trial又はjog		コーチ、吉田、野中、村田
10	29	日	自主			手賀沼日	
11	5	日	例会	30kmペース走(第2週からの振替)	◎		
11	12	日	自主			世田谷246	
11	19	日	例会	1時間走+自由走(第4週からの振替)	◎		
11	26	日	推奨	つくばマラソン			土橋、丸子、井村、矢崎
12	3	日	自主			福岡国際	
12	10	日	例会	90分ペース走	◎	役員会	
12	17	日	行事	皇居駅伝 望年会			吉田、渡部(利)、伊藤(孝)、秋澤(邦)、原
12	24	日	例会	90分jog+1周タイムトライアル(清掃)			
1	1	月	行事	元旦走(駒沢公園 6:00)			役員、コーチ
1	7	日	例会	1時間走または2時間走	◎	ハイテクハーフ	
1	14	日	自主			千葉マリン日	
1	21	日	例会	1時間走または2時間走	◎		
1	28	日	推奨	勝田マラソン			大阪国際女子 鈴木(昭)、山口、野地、赤塚
2	4	日	自主			別府大分	
2	11	日	例会	1時間走または2時間走	◎	役員会	
2	18	日	自主			青梅マラソン	
2	25	日	例会	1時間走+自由走	◎	東京マラソン	
3	4	金	自主				
3	11	日	例会	1時間走または2時間走	◎	古河はなもも	
3	18	日	自主			板橋シティ	
3	25	日	例会	LSD ゆっくり2時間走	◎		
4	1	日	行事	お花見ラン(状況により3月26日との入れ替えも)			渡部(利)、堂安
4	7	土	行事	総会			

走りの基本を見直し

夏場の練習

マラソン走り込み期間

レース本番・調整

レース本番へ向けた仕上げ調整

**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。

皇居駅伝予算: ¥25,000 , 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。お盆の8月と世田谷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(雨天の場合の集合場所は、別途ご連絡差し上げます。)。集合は時間厳守で。  
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。  
UP 7月~10月 第1日曜日はレベルアップ練習を行います。走力は問いませんので、記録アップを目指す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。つくばマラソンと勝田マラソン。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** 例会やアップ練習のない土日、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。  
本年度のコーチ体制: 矢崎浩二、高橋豊夫、伊藤孝浩、中川光