

# 駒沢公園JC 2018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	日	行事	お花見ラン			渡部(利)、堂安	走りの基本を見直し
4	7	土	行事	総会				
4	8	日	例会	クラブ内駅伝(オリパラチャリティ駅伝リハーサル)			コーチ etc.	
4	15	日	自主			長野 かすみがうら		
4	22	日	例会	400mインターバル(400m+Jog250m)×10~12+ jog	◎	富士五湖		
4	29	日	自主					
5	3	木	行事	トレイルラン			八木、長谷川、杵間、福井(奈)、宮川、野本	
5	6	日	Jog	Jogging教室	◎			
5	13	日	例会	1000mインターバル(1000m+Jog250m)×7~8+ jog	◎			
5	20	日	行事	35周年記念チャリティイベント			矢崎、室田、吉田、田中 etc.	
5	26	土	行事	35周年記念パーティ			呉宮、室田、重村 etc.	
5	27	日	例会	90分走	◎			
6	3	日	行事	サブライズラン			鈴木(昭)、鈴木(健)、井村	
6	10	日	例会	10km自己申告タイムレース(想定した自分の走力を確認)	◎	役員会	コーチ、森	
6	17	日	自主			合宿下見		
6	24	日	例会	2000mインターバル(2000m+JOG500m)×4~5 + jog	◎	サロマ		
7	1	日	Jog	Jogging教室	◎			夏場の練習
7	8	日	例会	レペティション(3000m+2000m+1000m)	◎	合宿打ち合わせ		
7	15	日	自主					
7	22	日	例会	ビルドアップ(1周毎にキロ10秒ずつ上げ6周)				
7	29	日	自主					
8	5	日	例会	90分時間走+体幹トレーニング(第2周からの振替)	◎			
8	12	日	自主	お盆				
8	19	日	自主					
8	26	日	例会	駒沢公園集合 砧クロカン走(荷物番あり)	◎	北海道		
9	2	日	Jog	Jogging教室	◎			マラソン走り込み期間
9	9	日	行事	8日(土)~9日(日) 夏合宿			運営委員、コーチ	
9	16	日	行事	青梅長距離走			伊藤(隆)、重村、西山、柳	
9	23	日	例会	2時間ペース走(9-12周)	◎	役員会		
9	30	日	行事	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	7	日	例会	3時間走	◎			
10	14	日	行事	江ノ島50Kmラン			土橋、清水、越生、八木	
10	21	日	例会	10Km自己申告タイムレース(夏の走りの成果を確認)			コーチ、水早	
10	28	日	自主			手賀沼H、横浜		
11	4	日	例会	30kmペース走(第2週からの振替)	◎			
11	11	日	Jog	Jogging教室	◎	世田谷246		レース本番・調整
11	18	日	例会	1時間走+自由走(第4週からの振替)	◎			
11	25	日	推奨	つくばマラソン			土橋、丸子、矢崎、柳	
12	2	日	Jog	Jogging教室	◎	福岡国際		
12	9	日	例会	90分ペース走	◎	役員会		
12	16	日	行事	皇居駅伝 望年会			吉田、伊藤(孝)、秋澤(邦)、原田(裕)	
12	23	日	例会	90分jog+1周タイムトライアル(清掃)				
12	30	日	自主					
1	1	火	行事	元旦走(駒沢公園 6:00)			役員、コーチ	レース本番へ向けた仕上げ調整
1	6	日	例会	1時間走または2時間走(第2週からの振替)	◎			
1	13	日	Jog	Jogging教室	◎	ハイテクハーフ		
1	20	日	例会	1時間走または2時間走(第4週からの振替)	◎	千葉マリンH		
1	27	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	3	日	Jog	Jogging教室	◎	別府大分		
2	10	日	例会	1時間走または2時間走	◎	役員会		
2	17	日	自主			青梅マラソン		
2	24	日	例会	1時間走または2時間走	◎			
3	3	日	Jog	Jogging教室	◎	東京マラソン		
3	10	日	例会	1時間走または2時間走	◎	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	◎			
3	31	日	行事	お花見ラン(状況により4月7日との入れ替えも有)			渡辺(利)、堂安	
4	6	土	行事	総会				

**区分説明** 例会 第2、4日曜日の定例練習会。お盆の8月、世田谷246とつくばマラソンが実施される11月、ハイテクハーフと勝田マラソンが開催される1月は入れ替

朝7時集合。ジョギングコース100m地点付近の林(雨天の場合は硬式野球場前のストリートスポーツ広場横のベンチ(あずまや)集合)。集合は時間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日曜日はジョギング練習を行います。ジョギングが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。(アシスタント 鹿野 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と勝田マラソンを推奨しております。参加は自由です。

行事 上記以外の特別練習会、イベントなど。

**その他**

例会やのない土日も、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