

# 駒沢公園JC 2019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	6	土	行事	総会			役員	走りの基本を見直し
4	7	日	Jog	Slow Jogging教室				
4	14	日	例会	ビルドアップ(1周毎にキロ10秒ずつ上げ6周)	◎	かすみがうら		
4	21	日	自主			長野		
4	28	日	例会	400mインターバル(400m+Jog250m)×10~12+ jog	◎	富士五湖		
5	2	木	行事	トレイルラン			土橋、八木、宮川、山口、沓間、野本、土井	
5	5	日	Jog	Slow Jogging教室				
5	12	日	例会	1000mインターバル(1000m+Jog250m)×6~7+ jog	◎			
5	19	日	自主					
5	26	日	例会	2000mインターバル(2000m+JOG500m)×3~4+ jog	◎			
6	2	日	行事	サブライズラン/Slow Jogging教室			鈴木(昭)、鈴木(健)、山田(直)、樹本	夏場の練習
6	9	日	例会	10Km自己申告タイムレース	◎	役員会	コーチ、佐々木、原田(雅)、岩切	
6	16	日	自主			合宿下見		
6	23	日	例会	ビルドアップ(1周毎にキロ10秒ずつ上げ6周)	◎			
6	30	日	自主			サロマ		
7	7	日	Jog	Slow Jogging教室				
7	14	日	例会	レベティション(3000m+2000m+1000m)	◎	合宿打ち合わせ		
7	21	日	自主					
7	28	日	例会	クラブ内駅伝	◎			
8	4	日	Jog	Slow Jogging教室				
8	11	日	例会	90分時間LSD+体幹トレーニング	◎			
8	18	日	自主					
8	25	日	例会	駒沢公園集合 砦クロカン走(荷物番あり)	◎	北海道		
9	1	日	Jog	Slow Jogging教室				マラソン走り込み期間
9	7	土	行事	夏合宿			運営委員、コーチ	
9	8	日	行事	夏合宿				
9	15	日	行事	青梅長距離走			伊藤(隆)、西山、柳	
9	22	日	例会	2時間ペース走(9-12周)	◎	役員会		
9	29	日	行事	三浦長距離走(スタートとゴールは後日連絡)			吉田、瀬川夫妻、赤垣、秋元	
10	6	日	例会	3時間走/Slow Jogging教室	◎			
10	13	日	行事	江ノ島50Kmラン			八木、中田、鈴木(健)、小林(恭)、生越	
10	20	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、6月の自己申告タイムレースの入賞者	
10	27	日	自主			手賀沼		
11	3	日	例会	30kmペース走(第2週からの振替)	◎			レース本番・調整
11	10	日	Jog	Slow Jogging教室(第1週からの振替)			世田谷246,横浜	
11	17	日	例会	1時間走+自由走(第4週からの振替)	◎			
11	24	日	推奨	つくばマラソン			土橋、矢崎、柳、赤垣	
12	1	日	Jog	Slow Jogging教室			福岡国際	
12	8	日	例会	90分ペース走	◎	役員会		
12	15	日	行事	皇居駅伝 望年会			吉田、瀬川夫妻、伊藤(孝)、茂呂、橋本	
12	22	日	例会	90分jog+1周タイムトライアル(清掃)	◎			
12	29	日	自主					
1	1	水	行事	元旦走(駒沢公園 6:00)			役員、コーチ	
1	5	日	例会	1時間走または2時間走(第2週からの振替)	◎			
1	12	日	Jog	Slow Jogging教室(第1週からの振替)			ハイテクハーフ	
1	19	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	26	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	2	日	Jog	Slow Jogging教室			別府大分	
2	9	日	例会	レースペース走(5周~7周)	◎	役員会		
2	16	日	自主				青梅マラソン	
2	23	日	例会	1時間走または2時間走	◎			
3	1	日	Jog	Slow Jogging教室			東京マラソン	
3	8	日	例会	1時間走または2時間走	◎		古河はなもも	
3	15	日	自主				板橋シティ	
3	22	日	例会	LSD ゆっくり2時間走	◎			
3	29	日	行事	お花見ラン(状況により4月5日との入れ替えも有)			中田、渡部(利)、池田(雅)、原田(雅)	
4	4	土	行事	総会				

**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、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(雨天は1400m付近の競技場Dゲート下)。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。

Jog 行事の無い第1日曜日はスロー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。

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。

行事: 上記以外の特別練習会、イベントなど。

**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。

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