

駒沢公園JC 2021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	4	日	Jog	Slow Jogging教室			
4	11	日	例会	ビルドアップ(1周毎にキロ10秒ずつ上げ6周)	◎		
4	18	日	自主				
4	25	日	例会	400mインターバル(400m+Jog250m)×10~12+jog	◎		
5	1	土	行事	トレイルラン			八木、土橋
5	2	日	Jog	Slow Jogging教室			
5	9	日	例会	1000mインターバル(1000m+Jog250m)×6~7+jog	◎		
5	16	日	自主				
5	23	日	例会	2000mインターバル(2000m+JOG500m)×3~4+jog	◎		
5	30	日	自主				
6	6	日	行事	サブライズラン/Slow Jogging教室			鈴木昭、瀬川憲、瀬川佐、鈴木健、樹本
6	13	日	例会	テンポ走(3周+2周+1周 間200m) ※レースペースより速めのペース	◎	役員会	
6	20	日	自主			合宿下見	
6	27	日	例会	10Km自己申告タイムレース	◎	サロマ	コーチ、野村、高橋信、重松
7	4	日	Jog	Slow Jogging教室			
7	11	日	例会	レースペース走(5周~7周)	◎	合宿打ち合わせ	
7	18	日	自主				
7	25	日	例会	レペティション(2周+1周+1000m)	◎		
8	1	日	Jog	Slow Jogging教室			
8	8	日	例会	クラブ内駅伝	◎		コーチ、前回優勝チームメンバー
8	15	日	自主				
8	22	日	例会	駒沢公園集合 砧クロカン走(荷物番あり)	◎		
8	29	日	自主				
9	4	土	行事	夏合宿			
9	5	日	行事	夏合宿			運営委員、コーチ
9	12	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	19	日	行事	青梅長距離走			伊藤隆、富士、柳、西山
9	26	日	例会	2時間ペース走(9-12周)	◎	役員会	
10	3	日	Jog	Slow Jogging教室			
10	10	日	例会	3時間走/Slow Jogging教室	◎		
10	17	日	行事	三浦長距離走 (スタートとゴールは後日連絡)		東京マラソン	吉田、瀬川憲、瀬川佐、楠山、安藤
10	24	日	例会	10Km自己申告タイムレース(夏の走りの成果を確認)	◎	手賀沼	コーチ、6月の自己申告タイムレースの入賞者
10	31	日	自主			横浜マラソン	
11	7	日	Jog	Slow Jogging教室		世田谷246	
11	14	日	例会	レースペース走(5周~7周)+自由走(第4週からの振替)	◎		
11	21	日	推奨	つくばマラソン予定			土橋、柳、赤垣
11	28	日	自主				
12	5	日	Jog	Slow Jogging教室	◎	福岡国際	
12	12	日	例会	90分ペース走		役員会	
12	19	日	行事	皇居駅伝 望年会	◎		吉田、渡辺利、伊藤孝、茂呂
12	26	日	例会	90分jog+1周タイムトライアル(清掃)			
1	1	土	行事	元旦走(駒沢公園 6:00)			役員、コーチ
1	2	日	自主				
1	9	日	例会	1時間走または2時間走/Slow Jogging教室(第1週からの振り替え)	◎	ハイテクハーフ	
1	16	日	自主				
1	23	日	例会	1時間走または2時間走	◎		
1	30	日	推奨	勝田マラソン		大阪国際女子	鈴木昭、富士、赤塚、野地
2	6	日	Jog	Slow Jogging教室		別府大分	
2	13	日	例会	1時間走または2時間走	◎	役員会	
2	20	日	自主			青梅マラソン	
2	27	日	例会	1時間走または2時間走	◎		
3	6	日	Jog	Slow Jogging教室		東京マラソン	
3	13	日	例会	1時間走または2時間走	◎	役員会、古河はなもも、名古屋ウィメンズ	
3	20	日	自主			板橋シティ	
3	27	日	例会	LSD ゆっくり2時間走 又はお花見ラン(状況により4/3との入替)	◎		
4	2	土	行事	総会			役員、コーチ
4	3	日	行事	お花見ラン(状況により3月27日との入れ替えも有) Slow Jogging教室			田中慎一郎、伊藤隆、池田、矢野、秋山

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

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いたします。

区分説明

皇居駅伝予算: ¥30,000 , 忘年会予算: ¥50,000 となります。

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。
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。

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)をお願いいたします。マラソン等の競技会の開催日程につきましては、未定、不確定な場合がありますので、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。

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