

駒沢公園JC 2022年度行事

2022年4月2日 総会承認
2022年11月25日 役員会修正

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	3	日	行事	お花見ラン			
4	10	日	例会	ビルドアップ(1周毎にキロ5秒ずつ上げ6周)	◎		
4	17	日	自主			かすみがうらマラソン、長野マラソン	
4	24	日	例会	400mインターバル(400m+Jog250m)×10~12+ jog	◎		
5	1	日	行事	トレイルラン/Slow jogging教室			
5	8	日	例会	1000mインターバル(1000m+Jog250m)×6~7+ jog	◎		
5	15	日	自主				
5	22	日	例会	2000mインターバル(2000m+jog400m)×3~4+jog	◎		
5	29	日	自主				
6	5	日	行事	サブライズラン/Slow Jogging教室			
6	12	日	例会	レペティション(2周+25分休憩+1周+15分休憩+1000m)	◎	役員会	※テンポ走(3周+2周+1周)からメニュー変更
6	19	日	自主			合宿下見	
6	26	日	例会	10Km自己申告タイムレース	◎	サロマ	
7	3	日	Jog	Slow Jogging教室			
7	10	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	◎	合宿打ち合わせ	※レースペース走(5~7周)からメニュー変更
7	17	日	自主				
7	24	日	例会	レースペース走(5周~7周)	◎		※レペティション(2周+1周+1000m)からメニュー変更
7	31	日	自主				
8	7	日	例会	クラブ内駅伝(お盆のため第2週からの振替)/Slow Jogging教室			
8	14	日	自主				
8	21	日	自主				
8	28	日	例会	駒沢公園集合 砵クロコ走(荷物番あり)	◎	北海道マラソン	
9	4	日	行事	夏合宿			
9	11	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	18	日	行事	青梅長距離走			
9	25	日	例会	10Km自己申告タイムレース(夏の走りの成果を確認)	◎	役員会	
10	2	日	Jog	Slow Jogging教室			
10	9	日	例会	ペース走(9-12周)	◎		
10	16	日	行事	三浦長距離走 (スタートとゴールは後日連絡)			
10	23	日	例会	ペース走(12~14周)	◎		※3時間走からメニュー変更
10	30	日	自主			手賀沼、横浜マラソン	
11	6	日	例会	レースペース走(5周~6周)+自由走(つくばマラソンのため第2週からの振替) /Slow Jogging教室(第1週からの振替)	◎		※ペース走(12~14周)からメニュー変更
11	13	日	推奨 自主	つくばマラソン 世田谷246ハーフマラソン開催		つくばマラソン 世田谷246	
11	20	日	自主		◎	神戸マラソン	※例会→自主
11	27	日	例会	2時間jog(つくばマラソン疲労回復)			※自主→例会
12	4	日	Jog	Slow Jogging教室		大阪マラソン、防府マラソン	
12	11	日	例会	2時間ペース走(8-12周)	◎	役員会	
12	17	土	行事	皇居駅伝 望年会		日程変更 要注意	
12	25	日	例会	90分jog+1周タイムトライアル(清掃)	◎		
1	1	日	行事	元旦走(駒沢公園 6:00)			
1	8	日	例会	1~2時間jogまたは2時間ペース走(8~12周) /Slow Jogging教室(第1週からの振替)	◎	ハイテクハーフ	
1	15	日	自主				
1	22	日	例会	1~2時間jogまたは2時間ペース走(8~12周)	◎		
1	29	日	行事	勝田マラソン		大阪国際女子	
2	5	日	Jog	Slow Jogging教室		別府大分、神奈川マラソン(H)	
2	12	日	例会	1~2時間jogまたは2時間ペース走(8~12周)	◎		
2	19	日	自主			青梅マラソン、京都マラソン	
2	26	日	例会	1~2時間jogまたは2時間ペース走(8~12周)	◎		
3	5	日	Jog	Slow Jogging教室		東京マラソン	
3	12	日	例会	1~2時間jogまたは2時間ペース走(8~12周)		役員会、名古屋ウィメンズ、古河はなもも	
3	19	日	自主			板橋シティ	
3	26	日	例会	LSD ゆっくり2時間走 又はお花見ラン(状況により4/2との入替)	◎	佐倉マラソン	
4	1	土	行事	総会		役員、コーチ	
4	2	日	行事	お花見ラン/Slow Jogging教室			

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：
Jog
推奨：
行事：

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。