

# 令和2年10月～令和3年10月

10	2020/10/4	1	第1回 天白川マラソン ハーフ、10km、5km	大会が無いなら自分たちでやっちゃおう！制限時間2時間。※特製記録証発行予定！
	2020/10/11	2	定期総会 幻の東濃駅伝選考会に見立てたタイムトライアル 男子8km 女子3km	今年、東濃駅伝があったら誰が選手になったかがチで勝負！
	2020/10/18	3	時間走（最大）2時間走 A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	後半ペースダウンしない様に適切な目標設定を。自分の調子を理解しよう。
	2020/10/25	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5km+a）	アップダウンはトレーニング効果抜群。不整地はバランス感覚を養います。森の中を軽快に！
11	2020/11/1	1	野外走 熱田神宮全日本大学駅伝観戦	ひいきの選手や大学を応援しよう！ここで予習しとけば箱根駅も面白くなりますよ！
	2020/11/8	2	ビルドアップ走 （最大）20km	ランニングがとても気持ち良い季節。体に素直にペースアップ、全力を出し切ってフィニッシュできればベスト！
	2020/11/15	3	ミニ駅伝	東濃駅伝が無くなったため今年はミニ駅伝2回。
	2020/11/22	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5km+a）	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
	2020/11/29	5	時間走（最大）2時間 A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	始めに決めたペースで、時間いっぱいまで体を動かし続けよう！
12	2020/12/6	1	距離走（最大）30km A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	距離は自由です。目標を定めてしっかり走り切ろう！
	2020/12/13	2	申告タイム 5kmもしくは10km	ペース感覚はとても重要。自分の自信のあるペースで何分になるか逆算して申告しよう。
	2020/12/20	3	さよならラン 4時間走	エイドも充実しています。4時間使って今年最後の例会を楽しもう！
	2020/12/27	4	例会休み	
1	2021/1/1	元日	走り初め	一年の計は元旦にあり。申告タイムで今年の運を占おう！
	2021/1/3	1	時間走（最大）2時間走 A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	始めに決めたペースで、時間いっぱいまで体を動かし続けよう！
	2021/1/10	2	インターバル 1000m×5本（レスト3分～4分/400m）	心肺機能強化。5本とも自分が決めたタイムで行こう。レストは、400mジョグ。
	2021/1/17	3	距離走（最大）30km A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	ペース走です。走りやすい季節なので、最後まで同じペースで頑張ろう！集団で走りますので、一人でするペース走より走りやすいです。
	2021/1/24	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5km+a）	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
	2021/1/31	5	時間走（最大）2時間 A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	始めに決めたペースで、時間いっぱいまで体を動かし続けよう！
2	2021/2/7	1	リビンGXメ〜テレマラソンパラダイス@モリコロパーク 種目：ハーフ駅伝（例会は休み）	モリコロパークはアップダウンの多いコース。ペース配分を考えて走ろう！（大会中止の場合は別メニュー）
	2021/2/14	2	申告タイムトライアル 10km、5km	時計を外して自分のペース感覚を確認。申告したタイムドンピシャを狙って走ろう！
	2021/2/21	3	ビルドアップ走 （最大）20km	心肺能力の向上、脚力の強化が目的。入りのペースに気を付けて、5kmごとにビルドアップできたら理想です。
	2021/2/28	4	野外走 大高酒蔵開き見学プチマラニック（仮）	大高の酒蔵までマラニック。途中で酒蔵エイド。とってもおいしいです。
3	2021/3/7	1	距離走（最大）30km A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	ペース走です。走りやすい季節なので、最後まで同じペースで頑張ろう！
	2021/3/14	2	インターバル 1000m×5本（レスト3分～4分/400m）	心肺機能強化。本数を5本にしているので、普段のインターバルよりペースを落としてもよし！
	2021/3/21	3	タイム計測走 5kmもしくは10km	現時点の自分の力試し！
	2021/3/28	4	野外走（花見ランに変更の場合あり） 滝の水公園（往復11km+a）	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
4	2021/4/4	1	距離走（最大）30km（花見ランに変更の場合あり） A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	ペース走です。走りやすい季節なので、最後まで同じペースで頑張ろう！集団で走りますので、一人でするペース走より走りやすいです。
	2021/4/11	2	申告タイム 5kmもしくは10km	時計を外して自分のペース感覚を確認。申告したタイムドンピシャを狙って走ろう！
	2021/4/18	3	ビルドアップ走 （最大）20km	心肺能力の向上、脚力の強化が目的。入りのペースに気を付けて、5kmごとにビルドアップできたら理想です。
	2021/4/25	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5km+a）	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！

5	2021/5/2	1	距離走 (最大) 25 km A4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	ペース走です。走りやすい季節なので、最後まで同じペースで頑張ろう！集団で走りますので、一人でするペース走より走りやすいです。
	2021/5/9	2	インターバル 3000m→2000m→1000m (レスト400mジョグ)	レストのジョグで心拍、呼吸を落ち着かせることを意識しよう。
	2021/5/16	3	タイム計測走 5 kmもしくは10 km	トラックシーズンに向けて自己記録を目指そう！
	2021/5/23	4	野外走 牧野が池緑地 (往復11 km+a)	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
	2021/5/30	5	時間走 (最大) 2.5時間 A4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	始めに決めたペースで、時間いっぱいまで体を動かし続けよう！
6	2021/6/6	1	距離走 (最大) 20 km A4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	ペース走です。集団で走りますので、一人でするペース走より走りやすいです。
	2021/6/13	2	ビルドアップ走 (最大) 20 km	心肺能力の向上、脚力の強化が目的。入りのペースに気を付けて、5 kmごとにビルドアップできたら理想です。
	2021/6/20	3	申告タイム 5 kmもしくは10 km	時計を外して自分のペース感覚を確認。申告したタイムドンピシャを狙って走ろう！
	2021/6/27	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5 km+a)	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
7	2021/7/4	1	距離走 (最大) 20 km A4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	暑くなる季節。給水を忘れずに無理せずマイペースで。
	2021/7/11	2	インターバル 1000m×5本 (レスト400mジョグ)	スピードと心肺機能強化。息が上がるくらいに追い込んで走ろう。レストは、400mジョグ。
	2021/7/18	3	タイム計測走 5 kmもしくは10 km	現時点の自分の力試し！
	2021/7/25	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5 km+a)	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
8	2021/8/1	1	距離走 (最大) 20 km A4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	暑い季節。距離は自分に合った設定で、無理せず給水を忘れずに！
	2021/8/8	2	レペティション 2000m×3本 (2本でもOK) レストは10分	自分にとって無理の無いペースで。レストでしっかり休憩して早い回復を意識しよう。
	2021/8/15	3	申告タイム 5 kmもしくは10 km	時計を外して自分のペース感覚を確認。申告したタイムドンピシャを狙って走ろう！
	2021/8/22	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5 km+a)	暑さに負けず、東山の木陰を駆け抜けろ！暑さが厳しければ東山まで自転車で移動。
	2021/8/29	5	時間走 (最大) 1.5時間 A4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	始めに決めたペースで、時間いっぱいまで体を動かし続けよう！
9	2021/9/5	1	距離走 (最大) 15 km A4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	ペース走です。集団で走りますので、一人でするペース走より走りやすいです。
	2021/9/12	2	インターバル 1000m×5本 (レスト400mジョグ)	スピードと心肺機能強化。息が上がるくらいに追い込んで走ろう。レストは、400mジョグ。
	2021/9/19	3	タイム計測走 5 kmもしくは10 km	現時点の自分の力試し！
	2021/9/26	4	野外走 大江川緑地 (往復10.5 km+a)	見晴台公園、笠寺観音六の市、笠寺一里塚経由を予定。
10	2021/10/3	1	東濃駅伝選考会 (第1回) 男子8km 女子3km	東濃駅伝のメンバー目指して全力で走り切ろう！
	2021/10/10	2	定期総会 東濃駅伝選考会 (第2回) 男子8km 女子3km	東濃駅伝予選2回目。ターゲットタイムを設定して実力を出し切ろう！
	2021/10/17	3	時間走 (最大) 2.5時間 A4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	始めに決めたペースで、時間いっぱいまで体を動かし続けよう！
	2021/10/24	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5 km+a)	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
	2021/10/31	5	第2回 天白川マラソン ハーフ、10km、5km	今の実力を実戦形式で確認。このタイムを元に本番の目標タイムを決めよう！
11	2021/11/7	1	野外走 熱田神宮全日本大学駅伝観戦	熱田神宮のスタートから1 kmぐらいの所で大学駅伝を応援しよう！現地まで走って向かいます
	2021/11/14	2	ビルドアップ走 (最大) 20 km	心肺能力の向上、脚力の強化が目的。入りのペースに気を付けて、5 kmごとにビルドアップできたら理想です。
	2021/11/21	3	例会休み 東濃駅伝	選手も応援も一丸となって頑張ろう！
	2021/11/28	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5 km+a)	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！