

令和3年10月～令和4年11月

10	2021/10/3	1	第2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！
	2021/10/10	2	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（例会後、定期総会）	今年も東濃駅伝ありませんが、あったら誰が選手になったかか比べ！
	2021/10/17	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。
	2021/10/24	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5km+コース1周	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！
	2021/10/31	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！
11	2021/11/7	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！
	2021/11/14	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！
	2021/11/21	3	プチマラニック（行先検討中）	各自リュックを背負って少し普段より遠くに行ってみましょう！
	2021/11/28	4	野外走 平和公園1万歩コース（往復14km+コース	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！
12	2021/12/5	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！
	2021/12/12	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。
	2021/12/19	3	さよならラン 4時間走	エイドも充実してます。4時間使って今年最後の例会を楽しもう！
	2021/12/26	4	例会休み	
1	2022/1/1	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！
	2022/1/2	1	例会休み	
	2022/1/9	2	距離走（最大）30km A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	2月、3月の本命マラソンに向けてスピード持久力の養成
	2022/1/16	3	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。
	2022/1/23	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5km+コース1周	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！
	2022/1/30	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	2022/2/6	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	2月、3月の本命マラソンに向けてスピード持久力の養成
	2022/2/13	2	リビング×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） （大会中止の場合は別メニュー）	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！
	2022/2/20	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。
	2022/2/27	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	2022/3/6	1	距離走（最大）25km A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	ウエメンズに向けての仕上げのペース走
	2022/3/13	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！
	2022/3/20	3	タイム計測走 5kmもしくは10km	現時点の自分の力試し！
	2022/3/27	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	2022/4/3	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、一人でペース走より走りやすいです。
	2022/4/10	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！
	2022/4/17	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。
	2022/4/24	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5km+コース1周	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	2022/5/1	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。
	2022/5/8	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。
	2022/5/15	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！
	2022/5/22	4	野外走 牧野が池緑地 (往復11km+コース1周3km)	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！
	2022/5/29	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	2022/6/5	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。
	2022/6/12	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。
	2022/6/19	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！
	2022/6/26	4	野外走 大江川緑地 (往復12 km+コース1周1周3.1km)	見晴台公園、笠寺観音六の市、笠寺一里塚経由を予定。 2年連続雨で流れているので今年こそ！
7	2022/7/3	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。
	2022/7/10	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。
	2022/7/17	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！
	2022/7/24	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5 km+コース1周)	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！
	2022/7/31	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！
8	2022/8/7	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！
	2022/8/14	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。
	2022/8/21	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！
	2022/8/28	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5 km+コース1周)	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。
9	2022/9/4	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。
	2022/9/11	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。
	2022/9/18	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！
	2022/9/25	4	野外走 大江川緑地 (往復11 km+コース1周3.1km)	縦長の往復約3kmのコース。お勧めはまっすぐ伸びる木の葉のトンネル未舗装コース。
10	2022/10/2	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！
	2022/10/9	2	定期総会 東濃駅伝選考会 (第2回)	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！
	2022/10/16	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！
	2022/10/23	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5 km+コース1周)	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！
	2022/10/30	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	2022/11/6	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
	2022/11/13	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。
	2022/11/20	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！
	2022/11/27	4	野外走 平和公園1万歩コース (往復14 km+コース)	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！

メニュー内容解説

距離走（20k～30k）

・マラソンに対するスタミナ強化 ・距離に慣れる ・ダイエット

始めに決めた一定のペースで最後まで走ります。

ペース走をする季節にもよりますが、フルマラソンの設定ペース（1 km）プラス15～20秒。

※フルマラソンペースとは、30kまでを半分と思い、イーブンペースで淡々と進めることができるペース。

時間走（1.5～2.5時間）

・マラソンに対するスタミナ強化 ・時間に慣れる ・ダイエット

距離走と似ていますが、こちらは時間に対する慣れを作ることを目的にしています。

普段2時間など一人で走らない方はフルマラソンで2時間を超えるとスタミナ切れを起こします。

それを防ぐために、体を決められた時間動かし続けることに慣れてもらいます。

始めに決めた一定のペースで最後まで走れば理想です。ただ、決められた時間の間体を動かし続けることを目的としていますので、ペースが落ちても頑張っただけで決められた時間走り続けることが良い練習になります。

インターバル走（例）1000m×5 レスト80秒

・心肺機能強化 ・脚力強化

呼吸がゼエゼエ、ハアハアするまで追い込みます。また、普段走れないようなペースに上げて

心肺機能を追い込みます。普段のフルマラソンペース（1 km）マイナス20秒～25秒。

最後まで設定ペースを一定にできるのが良い練習です。天白川でのレスト時間は、200mジョグで80秒～100秒です。

ビルドアップ走

・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。

（例）全力ペースが5分/km

スタート（5分30秒） 5k（5分20秒） 10k（5分10秒） 15k【5分（全力走）】

野外走

・スタミナ強化 ・ダイエット

7～7分半/kmぐらいのペース。例会場を離れて、景色を楽しみながら走ります。

お話ししながら、ゆっくりと長い時間走ることを目的としています。

走友会の仲間と会話を楽しみながら走りましょう。

タイム計測、タイム申告（5k、10k）

・心肺機能強化 ・ペース感覚強化

タイム計測は5 kmまたは10 kmのタイムを計測します。全力で挑んでください。

タイム申告は、ペース感覚を養います。時計を外して、事前にゴールタイムを申告します。

申告したタイムと実際にゴールしたタイムの誤差が少ない人がペース感覚を養っている

証拠になります。中々 普段できない練習なので、天白川で自分のペース感覚にチャレンジしてください。

マラソンペースのおおよその対比（例）

	マラソンペース（1 km）	10k	ハーフ	フルマラソン
サブ4	5分43秒	52分17秒	1時間55分55秒	3時間59分35秒
サブ3.5	4分58秒	45分16秒	1時間40分20秒	3時間28分26秒
サブ3	4分16秒	38分42秒	1時間25分04秒	2時間58分47秒