

# 令和5年10月～令和6年11月

10	2023/10/1	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！
	2023/10/8	2	定期総会 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！
	2023/10/15	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。
	2023/10/22	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5k+コース1周4.5k）	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！
	2023/10/29	5	第4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	2023/11/5	1	野外走 熱田神宮全日本大学駅伝観戦（往復12k）	熱田神宮のスタートから1km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
	2023/11/12	2	インターバル 400m×12本（つなぎ200m）	心肺機能強化。12本とも自分が決めたタイムで、つなぎ200mで呼吸を整えよう。
	2023/11/19	3	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！
	2023/11/26	4	野外走 平和公園（往復14k+コース1周6.6k）	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	2023/12/3	1	例会休み 東濃駅伝	選手も応援も一丸となって頑張ろう！
	2023/12/10	2	2人一組リレーインターバル 1000m×5本/人×2人	昔やっていたこのメニュー。2人一組で交互に1000mを1人5本、計10本走ります。 組み分けはペアの合計の走力が近くなる様にその場で決めます。
	2023/12/17	3	タイム計測走 5kmもしくは10km	現時点の自分の力試し！
	2023/12/24	4	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！
	2023/12/31	5	例会休み	
1	2024/1/1	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！
	2024/1/7	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	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
	2024/1/14	2	インターバル 1000m×5本（レスト3分～4分/400m）	心肺機能強化。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。
	2024/1/21	3	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！
	2024/1/28	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5k+コース1周4.5k）	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！
2	2024/2/4	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
	2024/2/11	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）	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）
	2024/2/18	3	タイム計測走 5kmもしくは10km	マラソンシーズン也大詰め。スピードに磨きをかけよう！
	2024/2/25	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	2024/3/3	1	距離走（最大）25km A4:00～6:00/k（ペースは参加者内で）Bフリー	ウエムズに向けての仕上げのペース走
	2024/3/10	2	インターバル 1000m×5本（レスト3分～4分/400m）	マラソンシーズン也大詰め。スピードに磨きをかけよう！
	2024/3/17	3	申告タイム 5kmもしくは10km	例会タイムトライアルのシーズンベストを申告してもよし！
	2024/3/24	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！
	2024/3/31	5	距離走（最大）20km（花見ランに変更あり） A4:00～6:00/k（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。
4	2024/4/7	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	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。
	2024/4/14	2	インターバル 400m×12本（つなぎ200m）	心肺機能強化。12本とも自分が決めたタイムで、つなぎ200mで呼吸を整えよう。
	2024/4/21	3	タイム計測走 5kmもしくは10km	トラックシーズンに向けて自己記録を目指そう！
	2024/4/28	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！

5	2024/5/5	1	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!
	2024/5/12	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。
	2024/5/19	3	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!
	2024/5/26	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5km + コース1周4.5km)	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!
6	2024/6/2	1	距離走 (最大) 20km 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。
	2024/6/9	2	5000m×2本 レペティション レスト10分	1本1本は全力で走り、レストはしっかり休みます。負荷は高いですが頑張って走りましょう!
	2024/6/16	3	タイム計測走 5kmもしくは10km	現時点の自分の力試し!
	2024/6/23	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5km + コース1周4.5km)	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!
	2024/6/30	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!
7	2024/7/7	1	距離走 (最大) 20km 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。
	2024/7/14	2	2人一組リレーインターバル 1000m×5本/人×2人	昔やっていたこのメニュー。2人一組で交互に1000mを1人5本、計10本走ります。組み分けはペアの合計の走力が近くなる様にその場で決めます。
	2024/7/21	3	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!
	2024/7/28	4	野外走 相生山 (オアシスの森→坂道UPDNコース 計8.2km)	前半相生山オアシスの散策コースを気持ち良く走って、後半はアップダウンのDMコース。
8	2024/8/4	1	距離走 (最大) 20km 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!
	2024/8/11	2	レペティション 2000m×3本 (2本でもOK) レストは10分	1本1本は全力で走り、レストはしっかり休みます。負荷は高いですが頑張って走りましょう!
	2024/8/18	3	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!
	2024/8/25	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5km + コース1周4.5km)	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!
9	2024/9/1	1	距離走 (最大) 20km 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!
	2024/9/8	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。
	2024/9/15	3	ミニ駅伝	毎年恒例のミニ駅伝。4人でタスキを繋げます。賞品多数! みんなで楽しもう!
	2024/9/22	4	野外走 大江川緑地 (往復11km + コース1周3.1km)	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!
	2024/9/29	5	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を目指して全力で走り切ろう!
10	2024/10/6	1	東濃駅伝選考会 (第2回) 男子8km 女子3km (定期総会)	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!
	2024/10/13	2	5000m×2本 レペティション レスト10分	1本1本は全力で走り、レストはしっかり休みます。負荷は高いですが頑張って走りましょう!
	2024/10/20	3	第4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!
	2024/10/27	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5km + コース1周4.5km)	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!
11	2024/11/3	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1km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
	2024/11/10	2	インターバル 400m×12本 (つなぎ200m)	心肺機能強化。12本とも自分が決めたタイムで、つなぎ200mで呼吸を整えよう。
	2024/11/17	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!
	2024/11/24	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5km + コース1周4.5km)	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!