

2025年10月～2026年11月

10	2025/10/5	1	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!
	2025/10/12	2	5000m×2本 レベティション レスト10分 （定期総会）	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ください!
	2025/10/19	3	第6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!
	2025/10/26	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5k+コース1周4.5k）	不整地ではバランス感覚を、上り下りで脚力を鍛えよう!
11	2025/11/2	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
	2025/11/9	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
	2025/11/16	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!
	2025/11/23	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!
	2025/11/30	5	時間走（最大） 1.5時間 A 4:00～6:00/km（ペースは参加者内で） B フリー	本命マラソンに向けてスピード持久力の養成
12	2025/12/7	1	距離走（最大） 30 km A 4:00～6:00/km（ペースは参加者内で） B フリー	本命マラソンに向けて持久力強化
	2025/12/14	2	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!
	2025/12/21	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!
	2025/12/28	4	例会休み	
1	2026/1/1	1	走り初め 申告タイム 5 kmもしくは10 km	一年の計は元旦にあり。申告タイムで今年の運を占おう!
	2026/1/4	2	時間走（最大） 2時間走 A 4:00～6:00/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
	2026/1/11	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
	2026/1/18	4	タイム計測走 5 kmもしくは10 km	シーズン後半戦に向けて速いペースを身体に覚えさせよう
	2026/1/25	5	野外走 東山1万歩コース（往復10.5 km + a）	不整地ではバランス感覚を、上り下りで脚力を鍛えよう!
2	2026/2/1	1	距離走（最大） 30 km A 4:00～6:00/km（ペースは参加者内で） B フリー	マラソンシーズンも大詰め。心肺機能を高めてレースでの余裕を作ろう
	2026/2/8	2	リビング×メ〜テレマラソンバラダイス@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!
	2026/2/15	3	申告タイムトライアル 10 km、5 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!
	2026/2/22	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	2026/3/1	1	距離走（最大） 30 km A 4:00～6:00/km（ペースは参加者内で） B フリー	マラソンシーズンも大詰め。心肺機能を高めてレースでの余裕を作ろう
	2026/3/8	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
	2026/3/15	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!
	2026/3/22	4	野外走（花見ランに変更の場合あり） 滝の水公園（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!
	2026/3/29	5	距離走（最大） 30 km（花見ランに変更の場合あり） A 4:00～6:00/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、一人で走るペースより走りやすいです
4	2026/4/5	1	距離走（最大） 25 km A 4:00～6:00/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!
	2026/4/12	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
	2026/4/19	3	タイム計測走 5 kmもしくは10 km	例会TTのシーズンベストを目指して走ろう!
	2026/4/26	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!
5	2026/5/3	1	時間走（最大） 1.5時間 A 4:00～6:00/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!
	2026/5/10	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
	2026/5/17	3	タイム計測走 5 kmもしくは10 km	来シーズンに向けて、現時点での実力を把握しよう
	2026/5/24	4	マラニック	ゴールを目指してのんびり長い距離をみんなでワイワイ走りましょう!
	2026/5/31	5	時間走（最大） 1.5時間 A 4:00～6:00/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	2026/6/7	1 距離走 (最大) 20 km A 4:00~6:00/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
	2026/6/14	2 5000m×2本 レベティション レスト10分	1本1本は全力で走り、レストはしっかり休めます。負荷は高いですが頑張って走りましょう!
	2026/6/21	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!
	2026/6/28	4 野外走 東山1万歩コース (往復10.5 km + a)	不整地ではバランス感覚を、上り下りで脚力を鍛えよう!
7	2026/7/5	1 距離走 (最大) 15 km A 4:00~6:00/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
	2026/7/12	2 インターバル 1000m×5本 (レスト400mジョグ)	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
	2026/7/19	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!
	2026/7/26	4 野外走 相生山 (オアシスの森→UPDOWNコース 計8.2k)	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	2026/8/2	1 距離走 (最大) 15 km A 4:00~6:00/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!
	2026/8/9	2 レベティション 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めます。負荷は高いですが頑張って走りましょう!
	2026/8/16	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!
	2026/8/23	4 野外走 東山1万歩コース (往復10.5 km + a)	暑いので行き帰りが不安な方は自転車で移動OK
	2026/8/30	5 時間走 (最大) 1.5時間 A 4:00~6:00/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	2026/9/6	1 距離走 (最大) 20 km A 4:00~6:00/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!
	2026/9/13	2 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!
	2026/9/20	3 タイム計測走 5 kmもしくは10 km	翌週の予選会に向けた最終調整。スピードに体を慣らしておこう。
	2026/9/27	4 東濃駅伝選考会 (第1回) 男子8km 女子3km	東濃駅伝の予選1回目。メンバー目指して全力を出そう!
10	2026/10/4	1 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!
	2026/10/11	2 定期総会 レベティション 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めます。負荷は高いですが頑張って走りましょう!
	2026/10/18	3 第7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。このタイムを元に今シーズンの目標タイムを決めよう!
	2026/10/25	4 野外走 東山1万歩コース (往復10.5 km + a)	不整地ではバランス感覚を、上り下りで脚力を鍛えよう!
11	2026/11/1	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後1km地点へ観戦に行きます。
	2026/11/8	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
	2026/11/15	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!
	2026/11/22	4 野外走 東山1万歩コース (往復10.5 km + a)	不整地ではバランス感覚を、上り下りで脚力を鍛えよう!
	2026/11/29	5 時間走 (最大) 1.5時間 A 4:00~6:00/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!