

走友

2021年11月号

編集・発行/天白川走友会編集委員

愛知県に発令されていた緊急事態宣言が解除されたことから、例会を再開しています。
引き続き、感染防止に配慮した行動をお願いいたします。

- ・会話時のマスクの着用
- ・例会前後も含めて密にならない
- ・散歩中の人を追い越すときは距離をとる など。

～目次～

☆集合場所のお知らせ

☆集合時間について

☆11月の例会メニュー

☆定例総会

☆コーチからのアドバイス

☆天白川源流プチマラニック、メ～テレ駅伝

☆第44期の行事予定

☆天白川マラソン

☆仮想東濃駅伝選考会

☆大会申し込み情報

☆瑞穂水曜練習11月メニュー ※有志による自主練習会

☆集合場所のお知らせ

集合場所:菅田橋（赤い橋）の下流200mあたり

☆集合時間について

10月～5月の例会集合時間は7:00です。

お間違えの無いようお願い致します。

☆11月の例会メニュー(集合 7:00)

月日	例会練習メニュー	練習目的
11月7日	野外走 宮の渡しまで または2時間走	熱田神宮全日本大学駅伝観戦は観戦自粛を要請されているため、メニュー調整中です。
11月14日	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！
11月21日	プチマラニック(天白川源流、白山宮、岩崎城、平成展望台、名東温泉花しょうぶ)	各自リュックを背負って普段より少し遠くに行ってみましょう！
11月28日	野外走平和公園1万歩コース(往復14km+コース6.5km)	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！
12月5日	距離走(最大)30km A:4:00～6:00/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！

※お知らせ

- ・10月～5月の例会集合時間:7:00 場所:菅田橋（赤い橋）の下流200mあたりです。
- ・給水は各自が必ず用意してきてください。
- (参考) 6月～9月の例会集合時間は7:00です。

☆定例総会

天白川走友会 第44期定期総会議事録 作成 平野

日時 2021年10月10日（日） 10時～11時

場所 八事東コミュニティーセンター

出席者 久保田、宮園、柴田（好）、高須、丸谷、相宮、藤本、小山、鏡味、田中徹、伊熊、松山、長谷川（友）、山崎（父子）、熊崎、阿部、小林（一）、尾上、小川、三森、香山、栴、田中（慶）、平野(敬称略)

27名

1. 開会

会長 栴さんより開会の宣言を行い、副会長 小川さんを議長に指名され、総会が始められた。

2. 会長挨拶

要旨：昨期は新型コロナの影響で多くのイベントを中止としましたが、会ののぼり作成や草刈りなど、新しい取り組みもスタートさせた。これからもこのような取り組みを続けたい。また、新型コロナが収束した時にはイベントをやりたい。

3. 議案

3-1 第43期会計報告

（報告）

- ・会計 尾上さんより、第43期決算報告、各行事の会計報告が行なわれた。

要旨：新型コロナウイルスの影響のため2月予定のメーテレ駅伝が中止となり、エントリー費用の一部がQUOカードとして4万円返金されたので、収入として計上した。このQUOカードを用いた支出は別紙に記載した。残高2.8万円は44期に繰り越す。

- ・会計監査 田中慶さんより、第43期の決算が適切に行われたことが報告された。

（質疑応答）

- ・退会者や入会者のリストについて質問があり、3-4議題で説明すると返答された。

（承認）

- ・会員に確認の上、第43期会計報告は拍手で承認された。

3-2 第44期予算案・行事・行事系の説明

（説明）

- ・会計 尾上さん、会長 栴さんより、第44期の予算案、会員数、行事概要について説明（詳細は配布資料を参照）。

要旨：

- ・すでに中止が決定されている東濃駅伝の代替イベントは、プチマラニックとする。
- 行先、詳細は別途展開するが、「プチ」として以下の内容を考えている。
 - *近場で行う *サポートカーは準備しない考え *ゴールでは温泉に入る など
- ・忘年会は今年も公式実施はしない。ただし、有志企画として、新型コロナの動向を見ながら考える。
- ・2月マラソンパラダイスは、日程、内容、開催有無が未定であり、決定次第、対応する。
(承認)
- ・会員の拍手により、第44期予算案は承認された。

3-3 議題および報告

(会友および会員の移動に関する報告)

- ・会長 桜さんより、資料を用いて説明された。
- ・退会者が今期ゼロであるが、自動退会の仕組みはどうなっているのかという質問があった。平野より、会則では、会費が12ヶ月以上支払われない場合に自動退会となること、会費は前払い制であり43期分の未納者は既に自動退会の対象であること、これら未納者には再度督促をした上で役員で判断する旨を説明した。

(会友の扱いについて)

- ・現在、会友の扱いが曖昧になっているため、会友の定義や解消のタイミングについて意見をいただき、決めたい。
- ・この提起に対し、複数の賛成意見が会員からあった。

要旨：インターネットが普及する以前、走友会の会報は紙で作成、配布していた。

転勤等で常時例会に参加できなくなった人に対して、繋がりを保つために会報を郵送していた。これが会友制度の背景である。そして現在、インターネットが普及し、HPには会報の最新号が掲示され自由に読むことができる状況であり、会と繋がることはできる。

また、現在の会友リストを見ると、その何人かは数年以上前に会友となった方であり、走友会との関わりがなくなっている。以上のことから、会友制度は名ばかりの制度になっており、廃止で良いのではないか。ただし、退会された後でも、例会には自由に顔を出してください、というスタンスである旨、会長 桜さんより表明があった。

- ・特に反対意見もないことから、会員の確認を得て会友制度の廃止が決定された。
- ・会友制度がなくなっても、いずれ会に復帰したいと考えている人のために、会とのつながりは何かあった方が良く、という意見が、役員 小林さんより出た。

(Tシャツ作成について)

- ・現在、役員にてTシャツの作成を企画している。デザイン案は後日展開する予定であるが、それに合わせてTシャツ作成のガイドラインを設けたい。(ガイドラインの詳細は議案を参照のこと)

- ・この提案に対し、以下の質問があった。

- ・東濃駅伝や西濃駅伝など、会で応援に行くときは、今のユニフォームのように目立つデザインの方が見つけやすく応援しやすいので、変えないで欲しい。

→本提案は、練習時等、いつでも着用できるTシャツについてであり、ユニフォームの件ではない(ユニフォームを変えるという提案ではない)と説明した。

- ・Tシャツはいつでも(例えば普段着として)着て良いものなのか。

→走友会の迷惑にならないければ大丈夫です、と説明された。

- ・ガイドラインについての反対意見は出なかったことから、このガイドラインでTシャツ作成を進めることとなった。

(45周年記念行事について)

- ・来季45期に45周年行事を予定しており、今後、ご意見、提案を教えて欲しい旨、説明した。

- ・会員より、過去の行事例説明や、宿泊付の行事が良い、等の意見が出た。

(第44期練習メニュー説明)

- ・コーチ 小川さんより練習メニューの説明あり(詳細はメニュー表を参照)。

- ・トピックスとして、週ごとのメニューの狙い、主な変更点、メニューの希望は随時受け付けます等、説明された。

以上



☆コーチからのアドバイス

コーチの小川です。コーチからのアドバイスという事でvol.8まで書いてきました。今月は走友のネタも多いという事で1回お休みしようと思います。まだ書きたいアドバイスもありますが、一方的に書きたい事を書くばかりでもなんなので、取り上げて欲しいテーマとか、ランニングについて解らなくて困っている事などありましたらご意見募集します。回答できるか分かりませんが解る範囲で答えようと思います。匿名希望でもOKです。これまでのアドバイスに対する反論なども大歓迎です。いろいろな意見を聞きたい、メールや例会でご連絡下さい。

☆天白川源流プチマラニック

開催日：11月21日(日)

幹事：尾上、香山

係：調整中

持ち物：バスタオル等の入浴グッズ、給水

参加費：300円(仮) 花しょうぶ入場料を含む

入浴後の食事等は各自負担

参加申し込み：11月14日(日)締め切り

スタート場所	距離	出発時間	電車・バス
平針駅	21km	07:15	平針駅 6:48
米野木駅	14km	08:00	米野木駅 7:49
日進駅	7km	09:10	日進駅 8:56
白山宮/岩崎城址	2km	9:00(赤池駅)	赤池駅→名鉄バス白山

集合場所の詳細は別途メーリングリストでご案内いたします。

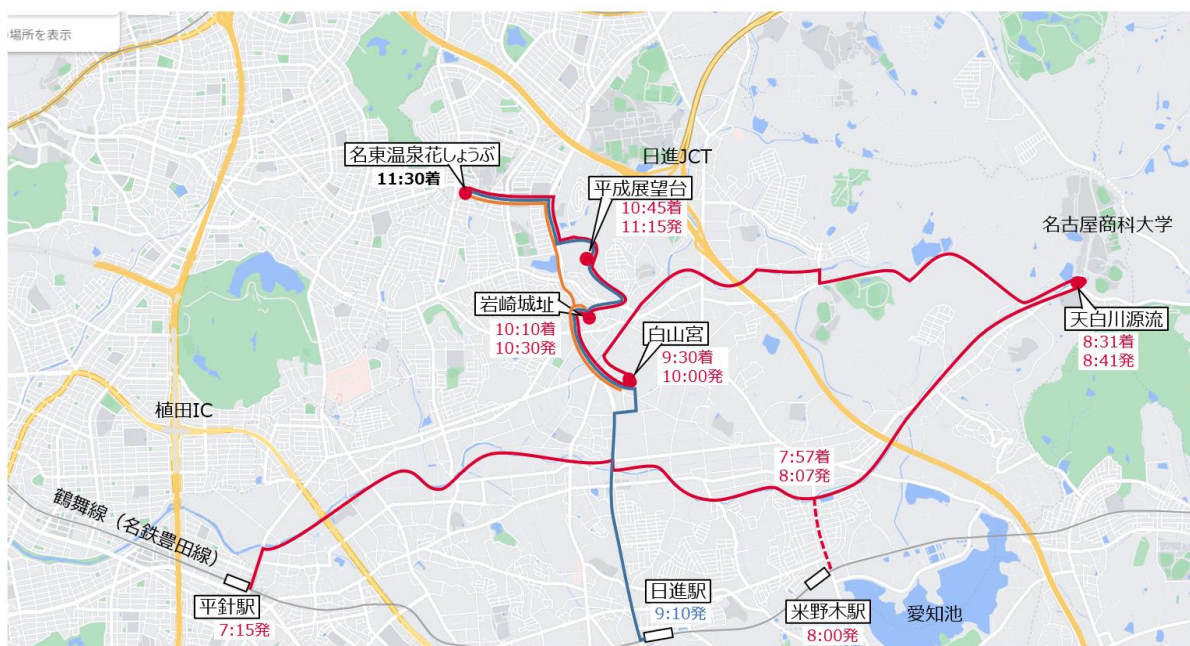
ゴール：名東温泉花しょうぶ(11:30着予定)

入浴後は、感染防止対策に配慮したうえで、各自でお食事等をお楽しみください。

(入浴後の食事およびバスタオルレンタルは各自負担)

帰路：花しょうぶ送迎バス 赤池行き：13:45発

11月21日（日）天白川の源流を訪ねるプチマラニック



スタート場所	距離	出発時間	電車・バス	
平針駅	21km	07:15	平針駅 6:48	
米野木駅	14km	08:00	米野木駅 7:49	※赤池駅から 名鉄バス80系長久手古戦場行乗車
日進駅	7km	09:10	日進駅 8:56	
白山宮	3km	9:00(赤池駅)	赤池駅9:05→名鉄バス 白山 9:19	

☆メ〜テレ駅伝

昨年度は中止となった「リビング×メ〜テレマラソンパラダイス」の駅伝。今年度もエントリー致します。本大会では会員の誰もが参加でき、各自の力を発揮し楽しむ場したいと思います。ついては以下の内容をよく読み、奮っての参加申込をお願い致します。なお、大会参加資格として、「コロナワクチン（2回）接種または陰性証明できるものを当日提示できる方」が挙げられていますので、当日出走を希望の方はご承知おきください。

大会名：リビング×メ〜テレマラソンパラダイス2022

日時：2022年2月13日（日）11:00現地集合予定

会場：愛・地球博記念公園（モリコロパーク／愛知県長久手市）

種目：20km駅伝（約5km×4人で1チーム）一般男女（小学生高学年以上）

受付・スタート：受付 8:30-12:30、スタート 13:00

参加料：会で負担します（15000円／チーム）

*5チームを想定しています。チーム編成は行事幹事が調整、決定しますが、編成のご希望があれば、別途、その旨、申し出てください。

申込締切 11月28日（日）まで

申込方法・参加希望者は、以下の回答候補から回答を返信してください。

・例会でも受け付けを行います。

候補1:必ず走りたい！

候補2:応援、走る、どちらでもOK！

候補3:必ず応援したい！（走らない）

候補4:欠席します

☆第44期（2021.10.01～2021.09.30）主要行事予定

担当：三森

係分担については、会報12月号に掲載いたします。

日程	行事	幹事
11/21	プチマラニック	尾上・香山
12/19	さよならラン	栂・平野 香山・三森
1/1	新年走り初め会	小林（一） 田中（慶）

2/13	メ〜テレ マラソン パラダイス	小川・平野 三森
5月	マラニック	栂・小林（一） 田中（慶）
9月	ミニ駅伝	小川・尾上

☆第2回天白川マラソン大会

10月3日（日）例会で実施。

ハーフ

	氏名	種目	5km	10km	15km	20km	Finsh	順位
1	小川	SPLIT	18:16	0:36:34	0:54:36	1:12:38	1:16:18	1
		LAP	18:16	18:18	18:02	18:02	03:40	
2	小林カズ	SPLIT	22:02	0:43:52	1:06:02	1:29:25	1:34:27	2
		LAP	22:02	21:50	22:10	23:23	05:02	
3	松田	SPLIT	22:49	0:45:44	1:08:27	1:30:29	1:35:11	3
		LAP	22:49	22:55	22:43	22:02	04:42	
4	梶	SPLIT	30:21				1:37:53	4
		LAP	30:21					
5	志村	SPLIT	23:25	0:47:20	1:11:43	1:34:51	1:39:36	5
		LAP	23:25	23:55	24:23	23:08	04:45	
6	鏡味	SPLIT	22:15	0:45:41	1:10:05	1:35:18	1:40:28	6
		LAP	22:15	23:26	24:24	25:13	05:10	
7	山崎篤	SPLIT	24:48	0:48:42	1:12:20	1:36:47	1:41:56	7
		LAP	24:48	23:54	23:38	24:27	05:09	
8	山崎聖	SPLIT	24:56	0:48:42	1:12:20	1:36:47	1:41:57	8
		LAP	24:56	23:46	23:38	24:27	05:10	
9	柴田透	SPLIT	24:48	0:48:42	1:12:20	1:38:17	1:44:08	9
		LAP	24:48	23:54	23:38	25:57	05:51	
10	木下	SPLIT	20:01	0:41:33				DNF
		LAP	20:01	21:32				
11	香山	SPLIT	23:18					DNF
		LAP	23:18					



10km

	氏名	SP/LP	5km	10km	順位
1	熊崎	SPLIT	22:02	0:43:09	1
		LAP	22:02	21:07	
2	三森	SPLIT	23:34	0:47:24	2
		LAP	23:34	23:50	
3	中神	SPLIT	24:05	0:47:47	3
		LAP	24:05	23:42	
4	成田	SPLIT	24:48	0:50:55	4
		LAP	24:48	26:07	
5	柴田好明	SPLIT	25:34	0:51:21	5
		LAP	25:34	25:47	
6	松木	SPLIT	25:23	0:52:18	6
		LAP	25:23	26:55	
7	横山	SPLIT	26:12	0:53:12	7
		LAP	26:12	27:00	
8	松山	SPLIT	27:54	0:55:40	8
		LAP	27:54	27:46	
9	大井	SPLIT	28:58	0:57:37	9
		LAP	28:58	28:39	
10	田中	SPLIT	28:34	0:59:02	10
		LAP	28:34	30:28	
11	小山	SPLIT	30:11	1:00:33	11
		LAP	30:11	30:22	
12	阿部	SPLIT	32:10	1:04:33	12
		LAP	32:10	32:23	
13	甘粕	SPLIT	33:07	1:07:40	13
		LAP	33:07	34:33	
14	平野	SPLIT	36:07	1:09:54	14
		LAP	36:07	33:47	
15	石川	SPLIT	39:35	1:25:01	15
		LAP	39:35	45:26	

5km

	氏名	種目	5km	順位
1	長谷川父	5km	28:47	1
2	長谷川息子	5km	28:47	1
3	長谷川母	5km	29:22	3
4	松本	5km	32:06	4
5	相宮	5km	39:35	5
6	長谷川娘	1.5km	13:36	OP



☆仮想東濃駅伝選考会

男子8km 女子3km

10月10日（日）例会で実施。

氏名	結果	順位
小川	0:30:13	1
尾上	0:31:41	2
熊崎	0:32:31	3
日面	0:32:50	4
栳	0:33:33	5
小林一	0:33:51	6
齊藤	0:34:02	7
柴田	0:35:06	8
山崎聖	0:35:30	9
香山	0:35:53	10
山崎父	0:36:12	11
中神	0:37:41	12
柴田好	0:39:57	13
横山	0:43:57	14
田中慶	0:45:14	15
長谷川父	0:45:29	16
甘粕	0:50:50	17
岡本	0:56:17	18
長谷川子	1:06:18	19

氏名	結果	順位
三森	13:11	1
松山	14:59	2
小山	16:09	3
阿部	17:19	4
相宮	30:05	5



☆大会申し込み情報 2021年11月1日現在

木曽三川マラソン：2022年1月16日(日) フル、ハーフ、クォーター 4000円 受付中

いわきサンシャインマラソン：2022年2月27日(日) 一般エントリー 11月1日開始 7500円

名古屋ウィメンズマラソン：2022年3月13日(日) 一般エントリー 11月2日開始 16000円

岐阜清流ハーフマラソン：2022年4月24日(日) 10000人 10000円

優先：10/26 10時～11/1 ※第10回大会再エントリー参加者 先行：11/4 10時～11/12

一般：11/26 12時～12/6 ※優先・先行分で定員に達した場合は募集なし

加賀温泉郷マラソン：2022年4月24日(日) 3000人 9500円 11月1日開始

中止：静岡マラソン

☆瑞穂水曜練習11月メニュー ※有志による自主練習会

毎週水曜午後7時～（於：瑞穂北陸）

今月のコンセプト(標語?)			
★気温が下がってきました。ケガ防止のため、upはしっかりと！			
★小さくても良いのでレースやトライアルでモチベーションを繋いでいきましょう。			
★参加は任意・自己責任で！感染対策を怠らずに参加してください。			

日時	グループ	メニュー	記事
(10月)31日		2時間走	(参考:例会)
3日	A B	「文化の日」のため、瑞穂練習なし。	自主練習頑張りましょう！
7日		全日本大学駅伝応援run	(参考:例会)
10日	A B	①1000m×5本I(つなぎ200m)+rest+ ②400m×5本(つなぎ200m) ①1000m×3本I(つなぎ200m)+rest+ ②400m×3本(つなぎ200m)	中だるみしないよう、持続可能な走りを追求しましょう。 中だるみしないよう、持続可能な走りを追求しましょう。
14日		20kmビルトアップ走	(参考:例会)
17日	A B	①2000m×3本R(つなぎ800m)+rest+ ②400m×3本F(つなぎ200m) 2000m×3本R(つなぎ800m)+jog	①1本ごとにトライアルのイメージで。 1本ごとにトライアルのイメージで。
21日		天白川源流プチマラニック	(参考:例会)
24日	A B	12000mB 8000mB	2000mごとにup(設定1000m/5:00-4:45-4:30-4:15-4:00-フリー) 2000mごとにup(設定1000m/5:30-5:15-5:00-フリー)※みんなでお話し合ってください！
28日		平和公園野外走	(参考:例会)

※記号説明

T：トライアル R：レペティション I：インターバル F：流し（ウィンドスプリント） P：ペース走 B：ビルトアップ走。

※特に注釈ない限り、restは7～8分。

※Aグループは自称速い人、Bグループは自称ゆっくりな人。（各自の判断にお任せ♪）

北陸の利用規定を遵守し、感染防止に配慮した行動をお願いします。

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力比べ！
	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4.5km）	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 宮の渡しまで または2時間走	熱田神宮全日本大学駅伝観戦は観戦自粛を要請されているため、メニュー調整中です。
	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(天白川源流、白山宮、岩崎城、平成展望台、名東温泉花しょうぶ)	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6.5km）	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！
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！
	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×メー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）
	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、一人でするペース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！

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！
	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 レベティション 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4.5km)	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末舗装コース。
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) 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！
	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！
	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6.5km)	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！