

平成30年10月～平成31年10月

10	2018/10/7	1	東濃駅伝選考会（第1回） 男子8km 女子3km	東濃駅伝メンバーに向けて日頃の成果を出そう！
	2018/10/14	2	定期総会 東濃駅伝選考会（第2回） 男子8km 女子3km	最終選考会になるので、日頃の成果を出して頑張ろう！
	2018/10/21	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	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！
	2018/10/28	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！
11	2018/11/4	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。
	2018/11/11	2	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。（例）全力ペースが5分/km、スタート5:30 5km5:20 10km5:10 15km5:00（全力走）
	2018/11/18	3	例会休み 東濃駅伝	真剣な戦い。チームを応援しよう！
	2018/11/25	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！
12	2018/12/2	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！
	2018/12/9	2	申告タイム 5kmもしくは10km	時計を外して申告タイム制。自己申告したタイムとの誤差がなければよし！
	2018/12/16	3	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！
	2018/12/23	4	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！
	2018/12/30	5	例会休み	
1	2019/1/1	元日	走り初め	申告タイム制。たくさんの景品が出るので楽しみ！
	2019/1/6	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！
	2019/1/13	2	インターバル 1000m×5本（レスト80秒～100秒）	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、200mジョグ。
	2019/1/20	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、一人でするペースより走りやすいです。
	2019/1/27	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！
2	2019/2/3	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！別大に負けるな！
	2019/2/10	2	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。
	2019/2/17	3	例会休み 西濃駅伝	第1回から出場している駅伝。走友会でたくさんチームが出せるように皆さん参加よろしくお願ひします。
	2019/2/24	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	2019/3/3	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！東京マラソンに負けるな！
	2019/3/10	2	インターバル 1000m×7本 レスト70秒～100秒	心肺機能強化。本数を7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！
	2019/3/17	3	タイム計測走 5kmもしくは10km	現時点の自分の力試し！
	2019/3/24	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！
	2019/3/31	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！
4	2019/4/7	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。
	2019/4/14	2	申告タイム 5kmもしくは10km	時計を外して申告タイム制。自己申告したタイムとの誤差がなければよし！
	2019/4/21	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。
	2019/4/28	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	2019/5/5	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	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。
	2019/5/12	2	インターバル 3000m→2000m→1000m (レスト80秒)	始めに決めたペースを大切に最後まで行こう！レストは200mジョグ。
	2019/5/19	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！
	2019/5/26	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！
6	2019/6/2	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。
	2019/6/9	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。
	2019/6/16	3	申告タイム 5 kmもしくは10 km	時計を外して申告タイム制。自己申告したタイムとの誤差がなければよし！
	2019/6/23	4	野外走 大江川緑地 (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！
	2019/6/30	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！
7	2019/7/7	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。
	2019/7/14	2	インターバル 1000m×5本	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、200mジョグ。
	2019/7/21	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！
	2019/7/28	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！
8	2019/8/4	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。
	2019/8/11	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。
	2019/8/18	3	申告タイム 5 kmもしくは10 km	時計を外して申告タイム制。自己申告したタイムとの誤差がなければよし！
	2019/8/25	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！
9	2019/9/1	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。
	2019/9/8	2	インターバル 1000m×5本	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、200mジョグ。
	2019/9/15	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！
	2019/9/22	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！
	2019/9/29	5	時間走 (最大) 2.5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！
10	2019/10/6	1	東濃駅伝選考会 (第1回) 男子8km 女子3km	東濃駅伝メンバーに向けて日頃の成果を出そう！
	2019/10/13	2	定期総会 東濃駅伝選考会 (第2回) 男子8km 女子3km	最終選考会になるので、日頃の成果を出して頑張ろう！
	2019/10/20	3	時間走 (最大) 2.5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！
	2019/10/27	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！
11	2019/11/3	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。
	2019/11/10	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。
	2019/11/17	3	例会休み 東濃駅伝	真剣な戦い。チームを応援しよう！
	2019/11/24	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！