

令和1年10月～令和2年10月

10	2019/10/6	1	東濃駅伝選考会（第1回） 男子8km 女子3km	東濃駅伝のメンバー目指して全力で走り切ろう！
	2019/10/13	2	定期総会 東濃駅伝選考会（第2回） 男子8km 女子3km	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！
	2019/10/20	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。
	2019/10/27	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5km+a）	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！
11	2019/11/3	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！
	2019/11/10	2	ビルドアップ走 （最大）20km	マラソンシーズンもそろそろ本番。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！
	2019/11/17	3	東濃駅伝 （例会は休み）	選手も応援も一丸となって頑張ろう！
	2019/11/24	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	2019/12/1	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！
	2019/12/8	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。
	2019/12/15	3	野外走 東山1万歩コース（往復10.5km+a）	シーズン前半の本命レースは終わりましたか？ゆっくり走るもよし。しっかり走るもよし。
	2019/12/22	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！
	2019/12/29	5	例会休み	
1	2020/1/1	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！
	2020/1/5	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！
	2020/1/12	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。
	2020/1/19	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、一人でするペース走より走りやすいです。
	2020/1/26	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	2020/2/2	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！別大に負けるな！
	2020/2/9	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）	昨年までの西濃駅伝に代えて今年からの新イベント。みんなで駅伝を楽しもう！
	2020/2/16	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。
	2020/2/23	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	2020/3/1	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！
	2020/3/8	2	インターバル 1000m×7本（レスト3分～4分/400m）	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すもよし！
	2020/3/15	3	タイム計測走 5kmもしくは10km	現時点の自分の力試し！
	2020/3/22	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！
	2020/3/29	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	2020/4/5	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、一人でするペース走より走りやすいです。
	2020/4/12	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！
	2020/4/19	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。
	2020/4/26	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	2020/5/3	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。
	2020/5/10	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。
	2020/5/17	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！
	2020/5/24	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！
	2020/5/31	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！
6	2020/6/7	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	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。
	2020/6/14	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。
	2020/6/21	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！
	2020/6/28	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！
7	2020/7/5	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	暑くなる季節。給水を忘れずに無理せずマイペースで。
	2020/7/12	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。
	2020/7/19	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！
	2020/7/26	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	2020/8/2	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！
	2020/8/9	2	レベティション 5000m×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。
	2020/8/16	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！
	2020/8/23	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！
	2020/8/30	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！
9	2020/9/6	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。
	2020/9/13	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。
	2020/9/20	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！
	2020/9/27	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！
10	2020/10/4	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！
	2020/10/11	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！
	2020/10/18	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！
	2020/10/25	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！
11	2020/11/1	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。
	2020/11/8	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。
	2020/11/15	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！
	2020/11/22	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！
	2020/11/29	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！