

令和4年10月～令和5年11月

10	2022/10/2	1	定期総会 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	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！
	2022/10/23	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！
	2022/10/30	5	第3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せう
	2022/11/13	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！
	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14k + コース6.5k）	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！
12	2022/12/4	1	距離走（最大）30km A 4:00～6:00/k（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！
	2022/12/11	2	タイム計測走 5kmもしくは10km	現時点の自分の力試し！
	2022/12/18	3	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！
	2022/12/25	4	例会休み	
1	2023/1/1	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！
	2023/1/8	1	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	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
	2023/1/15	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。
	2023/1/22	3	時間走（最大）2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！
	2023/1/29	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	2023/2/5	1	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	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
	2023/2/12	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）
	2023/2/19	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。
	2023/2/26	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	2023/3/5	1	距離走（最大）25km A 4:00～6:00/k（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
	2023/3/12	2	インターバル 1000m×5本（レスト3分～4分/400m）	心肺機能強化。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 落としてよし！
	2023/3/19	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！
	2023/3/26	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	2023/4/2	1	距離走（最大）20km（花見ランに変更あり） A 4:00～6:00/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。
	2023/4/9	2	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！
	2023/4/16	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。
	2023/4/23	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！
	2023/4/30	5	距離走（最大）25km 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。

5	2023/5/7	1	時間走 (最大) 2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!
	2023/5/14	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。
	2023/5/21	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!
	2023/5/28	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!
6	2023/6/4	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。
	2023/6/11	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みます。負荷は高いですが頑張ってください!
	2023/6/18	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!
	2023/6/25	4	野外走 新しい野外走ルートを開拓予定	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	2023/7/2	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	暑くなる季節。給水を忘れずに無理せずマイペースで。
	2023/7/9	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。
	2023/7/16	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!
	2023/7/23	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!
	2023/7/30	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!
8	2023/8/6	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!
	2023/8/13	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みます。負荷は高いですが頑張ってください!
	2023/8/20	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!
	2023/8/27	4	野外走 新しい野外走ルートを開拓予定	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	2023/9/3	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!
	2023/9/10	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。
	2023/9/17	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!
	2023/9/24	4	野外走 大江川緑地 (往復11 km + 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!
10	2023/10/1	1	定期総会 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	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!
	2023/10/15	3	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。
	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	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
	2023/11/12	2	ビルドアップ走 (最大) 20 km	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!
	2023/11/19	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!
	2023/11/26	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!