

2023年11月号

編集・発行/天白川走友会編集委員

~目次~

☆集合時間・場所のお知らせ

☆11月の例会メニュー

☆第46期主要行事予定と係

☆定例総会

☆東濃駅伝予選

☆コーチからのアドバイス vol.26~マラソンで目標達成に向けた曼荼羅チャート~ ☆水曜練習11月メニュー ※有志による自主練習会

☆集合時間・場所のお知らせ

7:00:菅田橋 (赤い橋) の下流200mあたり

・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6:30です。

☆11月の例会メニュー

月日	例会練習メニュー	練習目的		
11月5日	野外走 熱田神宮全日本大学駅伝観戦(往復12k)	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		
11月12日	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。		
11月19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26日	野外走 平和公園(往復14k+コース1周6.6k)	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3日	例会休み 東濃駅伝	選手も応援も一丸となって頑張ろう!		
12月10日	2人一組リレーインターバル 1000m×5本/人×2人	昔やっていたこのメニュー。2人一組で交互に1000mを1人5本、計10本走ります。 組み分けはペアの合計の走力が近くなる様にその場で決めます。		

☆第46期(2023.10.01~2024.09.30)主要行事予定と係(敬称略、順不同)

日程	行事	幹事	係
12/3	東濃駅伝	尾上・平野	藤本・成田・小林(丈)
12/24	さよならラン	椛・香山 三森	伊熊・松本・小山・板谷 丸谷・横山・松田・日面 青木・斎藤・小林(昌) 時岡・川邉・宮園(啓) 宮園(季)
1/1	新年走り初め会	椛・香山	小林 (一) ・鏡味・松山 中村 (南) ・木下・熊崎 柴田 (透) ・山崎・富永 田中 (徹)
2/11	メ〜テレ マラソン パラダイス	小川・三森田中(慶)	小林(亜)・長谷川(富) ・長谷川(真)・前川 リケン・ユディッド・平
5月or6月	マラニック	平野・尾上田中(慶)	志村・河村・織田・須山 岡本・石上(統)・石上 (直)・中神
9月	ミニ駅伝	小川・三森	久保・岸端・柴田・甘粕 阿部・長谷川(友)・松木 高須(隆)・高須(里) 趙光鉉・李延香

[☆]各行事のリーダーは、幹事が担当します。

係で都合の悪い方は会員同士で交代して報告して下さい。

☆定例総会

天白川走友会 第46期定期総会議事録 作成 平野

日時 2023年10月8日(日) 9時30分~10時40分

場所 中根コミュニテーセンター

出席者 甘粕、松山、小山、小林亜、高須、松木、鏡味、小林一、長谷川友、阿部、藤本、松本、伊熊、柴田、久保、岸端、志村、前川、板谷、椛、小川、三森、香山、尾上、田中、平野、平(オブザーブ)、(順不同、敬称略)27名

1. 開会

会長 椛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

昨期、熱心な方々が会員として新しく参加された。コロナ後、大会に参加しやすくなったことから、世間ではマラソン熱が下がった感があります。その中、会員が増えてきているのはいいこと。会員の皆様も新会員を暖かくお迎え下さるようお願いします。

3. 議案

- 3-1 第45期会計報告
- ・会計 尾上さんより、第45期決算報告、各行事の会計報告が行なわれた。
- *QUOカード:43、44期メーテレ駅伝中止の際の参加費返却分
- *事務通信費:郵貯ATM硬貨取扱時の手数料等
- *クオカード換金差額:金券ショップにて換金した際の差額手数料
- ・会計監査 田中慶さんより、第44期の決算が適切に行われたことが報告された。
- ・質疑応答なきことを受け、第45期会計報告は承認された。

3-2 第46期予算案・行事・行事係の説明

行事説明(椛さん)

- ・東濃駅伝の開催日が11月から12月に変更された。主催者による選手荷物預かり及び区間移動がなくなった。そのため、選手は各区間のサポーターに荷物を預けることで対処する。今年は一般Bで出場見込み。
- ・(従来、年末最終週の1週間前に行っていた)さよならランは、今年は東濃駅伝の日程に近いため、最終週に実施することにする。
- ・メーテレ駅伝は、先日、主催者から要項が発表された。2/11に実施され、開始時刻、コース は昨年度と大体同じ。
- ・マラニックはこれから幹事がコースを検討する。
- ・行事係希望を総会内で受け付ける。総会欠席者はメーリングリストで対応する。
- ・質疑応答:質問はなかった。

会員の増減 (尾上さん・椛さん)

- ・会費未納3名については、一旦退会とし、今期再入会として会費処理を行う。
- 3-3 議題および報告
- ①マラソン大会の主催について (小川さん)

説明要旨

・近い将来、天白川走友会主催のマラソン大会を実施したいと考えており、まずは意見を伺いたい。大会実施による期待として、会としてのまとまりや、会の行事に新しいイベントが加わることで新鮮味がある、ことが挙げられる。具体的には未検討だが、まずはみなさんの会員の協力が必要と考える。まずは協力いただけるのか、ご意見を聞きたい。

開催イメージとしては、一般の方の参加を想定。天白川周辺、大高緑地公園等の開催とする。 2年後に実施できる体制を作る必要がある

会員からの意見、及び応答

・以前所属したクラブでの経験から、一つのクラブだけでは困難であり、三団体で実施した。 葛西臨海公園を会場とし、距離はフル、ハーフ、10km。5、6年続けた。全く新しい企画 ではなく、葛西ランナーズでの単独開催からの発展開催であった。参加者100名くらい。 募集にランネットは使わず、クラブの紹介制とした。

開催場所は、管理団体に申請して許可をもらった。場所の選定は重要。

天白の単独開催は可能か?紹介制を採用すると参加人数に限界があると思う。

準備に2年はかからなかった。実質半年。参加費は1000円であった。

現在(10月実施の天白川マラソン)の延長で良いのでは。

タイム計測は、ゴールで係が読み上げたものを、記録証に自分で書いてもらった。上位3名のタイムは主催者で把握した。ゼッケンは主催者で用意した。12月ホノルルマラソンと同じ日に実施した。最初からあれこれ欲張らず、ハードルは低い方が良いと思う。

- ・その他の主な意見、質問、要望は以下の通り。
- *以前会主催の大会を天白の河川敷で実施したことあり。8月に実施。5km。駐車場のことを考えると大高緑地が良い。天白川は住民からクレームあった。
- *庄内緑地の方が交通アクセスは便利では。
- *以前、中日健康マラソンの運営に他クラブと共同で関わったことがある。7、8年続いたがなかなか大変であった。
- *会員も参加者として走れるのか? →基本的には係を担当して欲しいと返答。
- (小川) 賛同拍手多数を受け、概ね賛成と理解した。進めていきたい。
- ②例会でクリニック的なことができないか(会員より)
- ・例会では、走るだけでなく、ランニングクリニック的なことができないか。客観的な指導が(例えば)コーチからいただけると次のステップにつながり良いと思う。

- ・主な意見、応答等
- *クリニックの機会としては、例えば、庄内緑地でクリニックが実施されている。また、外の大会会場でもクリニックが行われており、みんなでエントリーして参加するのも良いのでは。
- *走り方は人によって個性がある。走力によって伝える内容も異なり、走友会内での実施は 難しいのでは。
- *小川コーチの会報アドバイスをもっと活用していただくのも良い。過去にも多くの先輩会員たちが多くのことを教えてくれた。
- *外部のあるクラブでは、ランニングフォームを撮影し、全員に動画を共有している。手軽なステップアップ方法と思うので、例会で撮影して共有しては?
- → 公開範囲の検討は必要。役員で模索することとする)
- ③例会でのレース報告について(会員より)
- ・レース結果だけでなく、レース予定も皆に公開しては。無論、結果が出ないときは報告しなくて良い。また、ランニングだけでなく、家族も大事にしてほしい。また、故障しないように。
- ・レース報告は結果だけでなく、練習方法、サプリなど、も紹介してはどうか。
- →大会報告で共有するところから始めたい(椛さん)
- ④HP、SNSの利用について(会員より)
- ・天白川走友会のHPから掲示板がなくなってしばらく経つが、復活の予定はないのか。また、HPだけでなく、SNSの利用も検討してはいかがか。
- ・主な意見、応答等
- *掲示板は、(無料掲示板の閉鎖が相次いでおり)サービスの継続性の観点から予定していない。FB、インスタは検討しても良い。HPはスマホでは見にくいのではと思っており、スマホ対応に変えたいが時間と知恵がない。協力をお願いしたい。
- *練習風景とかレースの様子とか、インスタ等で挙げるの良いのでは。
- *HPは必要性があって探すもの。インスタは効果あると思う。ただデメリットはあるかも (色んな人がいるので)。会の雰囲気が変わる可能性はある。
- *発信内容は、検討する必要があるかも。雰囲気の伝え方が重要。
- *門戸が広いのが当会の特長である。(どの会に所属するのか)選び直しはできるので、雰囲気の伝え方にはそれほど拘らなくても良いのでは。
- →例会の様子を撮影しSNSで公開することは良いご提案と考える。また、SNSに当会の名前を 出すときは、記載内容に気をつける必要あり。役員で考えたい。(椛さん)
- ⑤現在の会員数とその対応について(会員より)
- ・今後の会員数をどうしていくのが良いのか考えを知りたい(現状では問題ないと思っている)。

・主な意見、応答等

明確な目標はないが、現在中心は50代以上であり、将来的な心配は感じている。30,40代の人にも会に入って欲しい。現状、会の運営に極端な変更は必要ないと考えている。

- ⑥小冊子の発行について(会員より)
- ・5周年記念の参考。以前、マイクロバスを借りてサポートしながら野間灯台まで走った。作 文を書いてもらい小冊子にして配布したこともあった。
- ・主な意見、応答等

自分の会長就任時の方針は、(作業にかかる)手間を減らすことであった。ただ、共通の場所(クラウドサービス等)に書きに行くのは良いと思う。(椛さん)

- ⑦クリニックやHPの討議について会計の観点から(尾上さん)
- ・次期繰越金がやや多くなっている。現状ここまでは不要と考える。クリニック等に使って も良いのでは。またHPも外注するということも検討しては。

以上

<u>☆東濃駅伝予選</u>

1回目・10/1、2回目:10/8

8km

順位	名前	1回目	2回目
1	木下慶介		30:17
-	松本梨央	32:06	31:32
-	斎藤颯介	31:40	
2	尾上 稔		31:51
-	須山大地	34:10	32:07
3	久保光法		32:23
4	日面彰一	35:06	32:36
5	前川 敦	33:09	33:01
6	小林一彦	33:03	DNF
7	岸端 勉		34:19
8	高須隆一		34:57
9	志村俊人	37:15	35:05
10	織田健一郎	35:12	
11	中神恭治	36:36	36:00
12	椛 宏一	38:17	36:01
13	成田暁穂		36:55
14	斎藤幸一	38:04	
15	平野裕司	38:11	
16	柴田好明	38:24	38:16
17	板谷大史	39:15	39:10

3km

順位	名前	1回目	2回目
1	三森 薫	12:24	12:21
2	鏡味佐代子	12:28	
3	小林亜紀		13:05
4	川邉節子	14:52	13:55
5	松山よし子	14:36	13:57
6	松木よしみ	14:05	14:07
7	横山宣祥	15:14	15:21
8	長谷川知子	15:33	15:20
9	小山文江	15:36	15:27
10	ユディット	15:56	16:24
11	阿部恵美子	16:50	16:37

☆コーチからのアドバイス vol.26~マラソンで目標達成に向けた曼荼羅チャート~

コーチの小川です。2回、投稿をサボっていました。今回は少し前から温めていたネタを書きます。MLBで大活躍の大谷翔平選手が高校生の時に目標を達成するために使っていた曼荼羅チャートをご存じの方も多いと思います。ご存じない方はネットで"曼荼羅"、"大谷翔平"で検索したら出てきますので見てみて下さい。簡単に説明すると、9×9=81のマスの中心に目標を書いて、その周りの8つのマスに大きな項目を書いて、それぞれの項目を強化するために具体的に何をするかを周囲のマスに埋めていきます。

マラソンに置き換えて書いたらどんな風になるかな?と思って作ってみました。僕の目標は60歳でマラソンのマスターズ日本記録2時間36分30秒を更新する事です。そのために何をすれば良いかを曼荼羅チャートで書くと、やるべき事が具体的になります。マラソンの目標タイムは人によって異なると思いますが、項目は共通だと思いますので参考にして下さい。僕が気が付かなかった項目とか、自分の弱いポイントを強化するために付け加えてアレンジするのも良いと思います。真ん中下の「運」の項目は大谷選手の書いている内容をマネさせてもらいました。

今回は曼荼羅チャートを作るのにエネルギーを使ったので文章少なめにします。僕の作った 曼荼羅チャートをよく見て下さい。以上です。

曼荼羅チャート

	I		ı				ı	1
5000m 16:35	10000m 34:00	ハーフM 1:15:00	40km走 レース前 3か月3回	月間走行距離 450km継続	レース1M前 大高緑地10周 2:56:00	風邪を ひかない 乾布摩擦	前夜熟睡 ヤクルト1000 飲む	体重管理 56.5kg
水曜スピード練習継続	スピード	筋トレで 体幹、脚の裏 側筋肉強化	レース1W前 名城公園19周 1:36:00	持久力	省エネ フォーム 習得	カーボ ローディング	体調	疲労抜き 1週間前 練習抑える
レースペース 3:42/kmを 体に染込ます	フォーム 研究して 改善	夏場は トラック競技 継続出場	後半粘れる メンタル 練習で鍛える	後半攣らない ために練習で ロングP走	練習でも 本番補給食 を試す	朝食 レース4時間前	本命レース前 1ヵ月禁酒	調子が上がる マラソン シーズン後半
気温10℃前後 12月~3月の レ−ス	風速<5m/s 過去データを 参考にする	坂が少ない レースを選ぶ	スピード	持久力	体調	最初の5kmは 控えめ	ハーフ通過 1:18:00	25kmまで 余裕を持つ
選手レベルの高いレース	レース コンディ ション	移動で疲れ ない様にする	レース コンディ ション	マラソン M60 日本記録 2:36:30更新	レース運び	ネガティブ スプリット	レース運び	給水しっかり とる
出走前に体が 冷えない様に ビニール被る	スタート前に トイレで出し 切っておく	会場,コース, スケジュール など熟知する	良いアイテム	運	故障しない	エネルギ 20km,30km で補給	目標ペ-スで 一定ペ-スの 良い集団	35kmから 粘れるため 練習フル走る
トップ選手が 履いているシュー ズ	後半足攣り 防止効果の 高いサプリ	レース中 集中するため サングラス	あいさつ	ゴミ拾い	部屋掃除	筋トレ継続	ストレッチマッサージ	ウォーミング アップ,クール ダウン疎かにしな い
ファイテン ネックレス	良いアイテム	軽くて 見やすい 腕時計	道具を 大切に使う	運	レース運営の 方に感謝する	定期的に 鍼治療継続	故障しない	強度の強い 練習後はアミ ノバイタル
摩擦の少ない シャツ、 パンツ	ズレない 靴下	気温によって 慣れた手袋、 防寒アイテム	プラス思考	ラン友を 増やす	本を読む	偏りの無い 食事	スピード 練習は週 2回まで	ヘタった シューズは 早めに交換

☆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?)

- ★長めの距離は例会で。実戦的なことは水練で。セットで頑張りましょう!
- ★秋シーズン宴たけなわ。最低週1回程度の休養(休足)もしっかり取ってコンディションをキープしましょう。
- ★瑞穂北陸使用不可の際、急遽川名公園に変更する場合があります。(天白グルーブライン参照)

日時	∮ ~ ク・ルーフ゜ メニュー		記事	
(10月)29日		第3回天白川マラソン	(参考:例会)	
18	Α	①3000mT+rest+②2000mT+rest+③1000mT	3本ともガチで走りましょう!	
1 🗆	В	①3000mT+rest+②1000mT	2本ともガチで走りましょう!	
5日		全日本大学駅伝観戦RUN	(参考:例会)	
8日	А	12000mB	2000mごとにup (設定1000m╱5:00−4:45−4:30−4:15−4:00−7リー)	
0口	В	8000mB	2000mごとにup(設定1000m/5:30-5:15-5:00-7 リー)※みんなで話し合って!	
12日		インターバル400m×12本	(参考:例会)	
	Α	①1500m×3本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	尼練で追い込みましょう。特に②はガチで!!	
15日	В	1500m×3本R(つなぎ500m)	尼練で追い込みましょう。 3本とも同じぐらいのタイムになるように!	
19日	20kmビルドアップ走		(参考:例会)	
00 🗆	Α	①8000mP+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	たったの8km!ラスト2000mフリー。	
22日	В	①6000mP+rest+②200m×2本F(つなぎ200m)	たったの6km!ラスト2000mフリー。	
26日		平和公園野外走	(参考:例会)	
20.	駅伝メンバー	1000m×3本R(つなぎ400m)+jog	駅伝に向けて調整。 通常メニューの1・3・5本目一緒に走りましょう。	
29日	通常メニュー	①1000m×5本I(つなぎ200m)+ rest+②400m×5本I(つなぎ200m)	5本ともタレないように。	
12月)3日		中山道駅伝		

※記号説明

T:トライアル R:レペティション I:インタバル F:流し(ウィンドスプリント) P:ペース走 B:ビルドアップ走。 ※特に注釈ない限り、restは $7 \sim 8$ 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♪)

令和5年10月~令和6年11月

##11 759-1-7 (代謝(10) 5 k 1 - 7 10 km 5 km	12,16	15 1 0 /	, ,	11/HO-T I 1/J	
2023/10/15 2 無限に満来会(後 2回) 男子科師 女子科師 採売がた 下海・空間・アッド・からればお出いたが、たいかった 2023/10/22 2 地方でラブモ 20 km 5 kmごとにより下のできたが最近です。		2023/10/1	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!
10 2023/10/12 4 終決方 20 km 5 km にだに比下列できたら理想です。		2023/10/8	2		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!
2023/10/29 *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	10	2023/10/15	3		
2023/11/5 1		2023/10/22	4		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 11 12 2 / 20-91 12 2 / 20-91 12 20-23/11/12 2 / 20-91 2023/11/13 2 / 20-91 2023/11/13 2 / 20-91 2023/11/13 3 20-23 / 13 / 13 20-23 / 13 / 13 20-23 / 13 / 13 20-23 / 13 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 / 13 20-23 /		2023/10/29	5		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 11 2 40mx124 (つはぎ200m)		2023/11/5	1		
2023/11/19 3		2023/11/12	2		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。
2023/12/10 4 中部公園(往復14k+コース1前6.6k)	11	2023/11/19	3		
2023/12/3 2 表示系伝		2023/11/26	4		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!
1000m×5本/人×2人 組み分けはペアの合計が定化なる様にその唱で決めます。		2023/12/3	1		選手も応援も一丸となって頑張ろう!
12 2023/12/14 3 5 km EL (は 1 0 km 現時点の目がの力能し! 2023/12/24 4 とはならラン 4 時間捷		2023/12/10	2	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	昔やっていたこのメニュー。2人一組で交互に1000mを1人5本、計10本走ります。 組み分けはベアの合計の走力が近くなる様にその場で決めます。
2024/1/1 元 世別初め	12	2023/12/17	3		現時点の自分の力試し!
2024/1/1 元 日		2023/12/24	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!
2024/1/1 日 定り別の		2023/12/31	5	例会休み	
1 A4:00~6:00/km (ベースは参加者内で) B フリー 2月、3月の本命マラン公に同けてスピード持久力の養成		2024/1/1		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!
1 2024/1/14 2 1000m×5本 (レスト3分~4分/400m)		2024/1/7	1		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
2024/1/21 3 5 km th L km 特別でかいと見かられたシンとを担うした。	1	2024/1/14	2		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。
2024/1/28 4 東山 1 万歩コース(往復10.5 k + コース1周4.5 k) 94∆を気心できゆべり走ろう! 走及会の人どにそん上まユゲーンヨンを取る 2024/2/4 1 距離走 (最大) 3 0 km		2024/1/21	3		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!
2024/2/4 1 A4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) B フリー 2月、3月の本命マラソスに同けて人と一下持久力の養成 2024/2/11 2 担じング×メ〜テレマラソンパラダイス@モリコロパーク 在日 : ハーフ駅伝 (例会は休み) で、大会中止の場合は別メニュー) マラソンシーズンも大詰め。スピードに磨きをかけよう! 2024/2/25 4 野外走 (最大) 2.5 km A4:00~6:00/k (ペースは参加者内で) B フリー フラソンシーズンも大詰め。スピードに磨きをかけよう! 2024/3/10 2 2024/3/10 2 2024/3/10 2 2024/3/10 2 2024/3/10 3 中部キタイム 5 kmもしばは 1 0 km タティンシーズンも大詰め。スピードに磨きをかけよう! 2024/3/10 2 2024/3/10 2 2024/3/10 3 中部キタイム 5 kmもしばは 1 0 km 例会タイムトライアルのシーズンベストを申告しても良し! 2024/3/24 4 2024/3/24 4 2024/3/24 4 2024/3/31 5 2024/3/31 5 2024/3/31 5 2024/3/31 5 2024/3/31 5 2024/3/31 5 2024/4/7 1 2024/4/7 2 2024/4/7 1 2024/4/7 2 2024/4/7 2 2024/4/7 2 2024/4/7 2 2024/4/7 2 2024/4/14 2 2024/4/14 2 2024/4/14 2 2024/4/21 3 3 9 9 9 9 9 9 9 9		2024/1/28	4		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!
2024/2/11 2 種目: ハーフ駅伝 (例会は休み) (大会中止の場合は別メニュー) 2024/2/18 3 9イム計測走 5 kmも人は10 km マラソンシーズンも大詰め。スピードに磨きをかけよう! サ外走 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。 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。 かコメンズに向けての仕上げのベース走 2024/3/3 1 A4:00~6:00/k (ペースは参加者内で) B ブリー マラソンシーズンも大詰め。スピードに磨きをかけよう! 2024/3/10 2 インターバル 1000mx 5本 (レスト3分~4分/400m) マラソンシーズンも大詰め。スピードに磨きをかけよう! 2024/3/17 3 申告タイム 5 kmも人は10 km 例会タイムトライアルのシーズンベストを申告しても良し! タイムを気にせずゆつくり走ろう! 走友会の人とたぐさんコミュニケーションを取る 2024/3/31 5 距離走 (最大) 20 km (花見ランに変更あり) A4:00~6:00/k(ペースは参加者内で) B ブリー 第回で走りますので、一人でするペース走より走りやすいです。 インターバル 400mx12本 (つなぎ200m) 小品の後に付いても 2024/4/18 3 タイム計測走 5 kmも人は10 km トラックシーズンに向けて自己記録を目指そう! 野外走 タイムを気にせずゆつくり走ろう! 走方会の人とたぐさんコミューケーションを取る 第回で走りますので、一人でするペース走より走りやすいです。 1 トラックシーズンに向けて自己記録を目指そう! 野外走 タイムを気にせずゆつくり走ろう! 走方会の人とたぐさんコミューケーションを取る 1 トラックシーズンに向けて自己記録を目指そう! 野外走 タイムを気にせずゆつくり走ろう! 走方会の人とたぐさんコミューケーションを取る 1 野外走 タイムを気にせずゆつくり走ろう! またを合の人とたぐさんコミューケーションを取る 1 野外走 タイムを気にせずゆつくり走ろう! またを合の人とたぐも、コミューケーションを取る 1 野外走 タイムを気にせずゆつくり走るう! またを合い 1 まりかま 1 乗り 1 乗		2024/2/4	1	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
2024/2/18 3 タイム計測走 マラソンシーズンも大詰め。スピードに磨きをかけよう! 2024/2/25 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。 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。 2024/3/3 1 距離走 (最大) 2.5 km A4:00~6:00/k (ペースは参加者内で)Bプリー マラソンシーズンも大詰め。スピードに磨きをかけよう! 2024/3/10 2 インターバル 1000m×5本(レスト3分~4分/400m) マラソンシーズンも大詰め。スピードに磨きをかけよう! 2024/3/17 3 中告タイム 5 kmもしばは10 km 例会タイムトライアルのシーズンベストを申告しても良し! タイムを気にせずゆっくり走ろう! 走友会の人とたぐさんコミュニケーションを取る 2024/3/31 5 距離走 (最大) 2.0 km (花見ランに変更あり) A4:00~6:00/k(ペースは参加者内で)Bプリー 2024/4/7 1 距離走 (最大) 2.5 km A4:00~6:00/km (ペースは参加者内で)Bプリー 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。 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。 ペース・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・	2	2024/2/11	2		
2024/3/3		2024/2/18	3		マラソンシーズンも大詰め。スピードに磨きをかけよう!
2024/3/3 1 A4:00~6:00/k (ペースは参加者内で) Bフリー ファンシーズンも大詰め。スピードに磨きをかけよう! 2024/3/10 2 インターバル 1000m×5本 (レスト3分~4分/400m) マラソンシーズンも大詰め。スピードに磨きをかけよう! 申告タイム 5 k mもしくは10 k m 例会タイムトライアルのシーズンペストを申告しても良し! 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る 2024/3/31 5 距離走 (最大) 20 k m (花見ランに変更あり) A4:00~6:00/k(ペースは参加者内で) Bフリー 2024/4/7 1 上離走 (最大) 2 5 k m A4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー 2024/4/14 2 インターバル 400m×12本 (つなぎ200m) 小肺機能強化。12本とも自分が決めたタイムで、つなぎ200mで呼吸を整 2024/4/28 4 野外走 タイムを気にせずゆっくり走ろう! ま友会の人とたくさんコミュニケーションを取る か肺機能強化。12本とも自分が決めたタイムで、つなぎ200mで呼吸を整 タイムを気にせずゆっくり走ろう! まを合の人とたくさんコミュニケーションを取る カースまです。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。 小肺機能強化。12本とも自分が決めたタイムで、つなぎ200mで呼吸を整 タイム計測走 トラックシーズンに向けて自己記録を目指そう! まを合の人とたくさんコミュニケーションを取る タイムを気にせずゆっくり走ろう! まを合の人とたくさんコミュニケーションを取る タイムを気にせずゆっくり走ろう! まを合の人とたくさんコミュニケーションを取る タイムを気にせずゆっくり走ろう! まを合の人とたくさんコミュニケーションを取る タイムを気にせずゆっくり走ろう! まを合の人とたくさんコミュニケーションを取る タイムを気にせずゆっくりまろう! まを合の人とたくさんコミュニケーションを取る タイムを気にせずゆっくりまろう! まを合の人とたくさんコミュニケーションを取る タイムを気にせずゆっくりまろう! まを合の人とたくさんコミュニケーションを取る タイムを気にせずゆっくりまろう! まを合の人とたくさんコミュニケーションを取る タイムを気にせずゆっくりまろう! まを合の人とたくさんコミュニケーションを取る タイムを気にせずゆっくりまる まを合の人とたくさんコミュニケーションを取る タイムを気にせずゆっくりまる まを合の人とたくさんコミュニケーションを取る タイムを気にせずゆっくりまる まを合い タイムを気にせずゆっとりまる タイムを見る タイムを見る		2024/2/25	4	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。
2024/3/10 2 1000m×5本 (レスト3分~4分/400m) マラゾンシー人ンも大詰め。人に一下に踏きをかけよう! 1000m×5本 (レスト3分~4分/400m) マラゾンシー人ンも大詰め。人に一下に踏きをかけよう! 申告タイム 5 k mもしくは10 k m 例会タイムトライアルのシーズンベストを申告しても良し! 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る 2024/3/31 5 距離走 (最大) 20 k m (花見ランに変更あり) A4:00~6:00/k(ベースは参加者内で) B ブリー 集団で走りますので、一人でするベース走より走りやすいです。 ペース走です。走りやすい季節なので、最後まで同じベースで頑張ろう! 集団で走りますので、一人でするベース走より走りやすいです。 ペース走です。走りやすい季節なので、最後まで同じベースで頑張ろう! 集団で走りますので、一人でするベース走より走りやすいです。 ペース走です。走りやすい季節なので、最後まで同じベースで頑張ろう! 集団で走りますので、一人でするベース走より走りやすいです。 小一大でするベース走より走りやすいです。 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 2024/4/28 4 野外走 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ーケーションを取る タイムを気にせずゆっくりまろう! 走友会の人とたくさんコミューケーションを取る タイムを気にせずゆっくりまる。 4 野外走		2024/3/3	1	A4:00~6:00/k (ペースは参加者内で) Bフリー	ウェメンズに向けての仕上げのペース走
3 2024/3/17 3 5 k mもしくは 1 0 k m 例会タイムトライアルのシースンベストを甲告しても良し! 2024/3/24 野外走 (花見ランに変更の場合あり) 滝の水公園 (往復 1 1 k m + 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る 2024/3/31 5 距離走 (最大) 20 k m (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 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。 2024/4/7 1 距離走 (最大) 2 5 k m A 4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) B フリー 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。 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。 ペース走です。た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。 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 2024/4/28 3 タイム計測走 トラックシーズンに向けて自己記録を目指そう! 野外走 タイクを気にせずゆっくり走ろう! 走を会の人とたくさんコミュニケーションを取る タイクを気にせずゆっくり走ろう! 走を会の人とたくさんコミュニケーションを取る タイクを気にせずゆっくり走ろう! 走を会の人とたくさんコミュニケーションを取る タイクを気にせずゆっくり走ろう! 走を会の人とたくさんコミュニケーションを取る タイクを気にせずゆっくり走ろう! 走を会の人とたくさんコミュニケーションを取る タイクを気にせずゆっくり走ろう! 走を会の人とたくさんコミュニケーションを取る タイクを気にせずゆっくりまるう! まを会の人とたくさんコミュニケーションを取る タイクを気にせずゆっくりまるう! まを会の人とたくさんコミュニケーションを取る タイクを気にせずゆっくりまる またを会の人とたくさんコミュニケーションを取る タイクを気にせずゆっくりまる またを会の人とたくさんコミュニケーションを取る タイクを気にせずゆっくりまる またを会の人とたくさんコミュニケーションを取る タイクを気にせずゆっくりまる またを会の人とたくさんコミュニケーションを取る タイクを気にせずゆっくりまする またを会の人となる タイクを見りまする またを会の人となる タイクを見りまする またを含む タイクを見りまする またを知る タイクを見りまりまりまりまりまりまする またを含む タイクを見りまりまりまりまりまりまりまりまりまりまりまりまりまりまりまりまりまりまりま		2024/3/10	2	1000m×5本 (レスト3分~4分/400m)	マラソンシーズンも大詰め。スピードに磨きをかけよう!
2024/3/24 4 滝の水公園 (往復11 k m + a)	3	2024/3/17	3	5 k mもしくは 1 0 k m	例会タイムトライアルのシーズンベストを申告しても良し!
2024/4/7		2024/3/24	4	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 2024/4/7 1 A4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) B フリー 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。 4 2024/4/14 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で呼吸を整クイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、つなぎ200mで呼吸を整クスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムを含みので、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムを含みので、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムを含みので、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムを含みので、クロスタイムを含みので、クロスタイムで、クロスタイムを含みので、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムを含みので、クロスタイムを含みので、クロスタイムを含みので、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムを含みので、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイムで、クロスタイム		2024/3/31	5	A 4:00~6:00/k(ペースは参加者内で) B フリー	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。
4 2024/4/14 2 400m×12本(つなぎ200m) 心肺機能強化。12本とも自分が決めたダイムで、りなき200mで呼吸を整クした。 2024/4/21 3 タイム計測走 5 k mもしくは 1 0 k m トラックシーズンに向けて自己記録を目指そう! 2024/4/28 4 野外走 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ーケーションを取る。		2024/4/7	1	A4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	
2024/4/21 3 5 kmもしくは 1 0 km トラックシースンに向けて自己記録を目指そつ! 1 1 1 1 1 1 1 1 1	4	2024/4/14	2	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。
プロプ4/4/プ8 4		2024/4/21	3	5 k mもしくは 1 0 k m	トラックシーズンに向けて自己記録を目指そう!
·		2024/4/28	4		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!

			1	
	2024/5/5	1	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!
5	2024/5/12	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。
5	2024/5/19	3	申告タイム 5 kmもしくは 1 0 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!
	2024/5/26	4	野外走 東山 1 万歩コース(往復10.5 k +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!
	2024/6/2	1	距離走 (最大) 20km 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。
	2024/6/9	2	5000m×2本 レペティション 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走りましょう!
6	2024/6/16	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!
	2024/6/23	4	野外走 東山 1 万歩コース(往復10.5 k +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!
	2024/6/30	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!
	2024/7/7	1	距離走 (最大) 20km 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。
_	2024/7/14	2	2人一組リレーインターバル 1000m×5本/人×2人	昔やっていたこのメニュー。2人一組で交互に1000mを1人5本、計10本走ります。 組み分けはペアの合計の走力が近くなる様にその場で決めます。
7	2024/7/21	3	申告タイム 5 k mもしくは 1 0 k m	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!
	2024/7/28	4	野外走 相生山(オアシスの森→坂道UPDN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ドMコース。
	2024/8/4	1	距離走 (最大) 20km 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!
	2024/8/11	2	レペティション 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走りましょう!
8	2024/8/18	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!
	2024/8/25	4	野外走 東山 1 万歩コース(往復10.5 k +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!
	2024/9/1	1	距離走 (最大) 20km 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!
	2024/9/8	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。
9	2024/9/15	3	三二駅伝	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!
	2024/9/22	4	野外走 大江川緑地(往復11 k m + 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!
	2024/9/29	5	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!
	2024/10/6	1	東濃駅伝選考会(第2回) 男子8km 女子3km (定期総会)	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!
10	2024/10/13	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走りましょう!
10	2024/10/20	3	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!
	2024/10/27	4	野外走 東山 1 万歩コース(往復10.5 k +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!
	2024/11/3	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
	2024/11/10	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。
11	2024/11/17	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!
	2024/11/24	4	野外走 東山 1 万歩コース(往復10.5 k +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!
			宋山 1 万少J=人(任後10.5 K +J=人1同4.5K)	