

日曜コースチーム：部長：金井慎一郎 リーダー：吉村知規、溝口靖
サブリーダー：内山兼一(会計)、戸賀澤智、西原慎祐、田中鉄也



基本スケジュール

7:30集合／7:55～9:30練習／9:45解散（練習場所の現地集合も歓迎）
第4土曜日にナイト練習会を実施します。集合場所・時間は表に記載

※練習の際は、交通マナー遵守、歩行者への配慮を宜しくお願い致します。

企画・運営／横浜中央走友会・日曜コース部

月	日	集合場所	コース	練習メニュー	コース・練習メニューのポイント	特記事項	主要大会
2月	4日	児童公園	大池公園	クロスカントリー走	不整地を走って体幹を鍛えた走りを身につけよう		別府大分
	11日	児童公園	環状2号	10kmタイムトライアル	レースを意識して、自分の力を出し切って走ります	10日(土)ペース走練習会(新横浜公園)	2/12さいたま
	18日	児童公園	保土ヶ谷公園	10kmペース走(2km×5周)	かるがもマラソン前に現地トレーニング 10kmスタート11:35		かるがも・京都
	25日	児童公園	旧第一パン	4000・3000・2000・1000(ビルドアップ)	距離が短くなるにつれてスピードアップを行います。最後は全力。		大阪
3月	3日	児童公園	児童公園内	ヤッソ800(インターバル)	全力の速度で10本を走り切り、スピード感覚をつかみます		東京・三浦国際
	10日	児童公園	大外コース	大外12kmロング走	ONE WAYのコースにおいてもペース間隔を意識して走りましょう	9日(土)FMヨコハママラソン2024(リレーマラソン)	大山登山・静岡
	17日	駒沢公園(8時)	駒沢公園 ランニングコース	2時間走 1周約2.1km	シリアスランナーの聖地でのランニングトレーニング	(3月はペース走練習会を実施しません)	板橋city
	23日	記念湯(17時)	ワーポー前運河	1000mインターバル 7セット	ナイト練習会 ガチ・ゆる走で有酸素・無酸素運動の効果を		3/24佐倉
	31日	児童公園	保土ヶ谷公園	10kmペース走(2km×5周)	保土ヶ谷公園の満開の桜並木を駆け抜けよう		
4月	7日	児童公園	永田台団地	団地マラソン1.6km×6周	上りでは、腕振りを意識、太ももを高く上げるフォームで走りましょう		
	14日	総会RUN	場所未定	検討中	別途案内予定	13日(土)ペース走練習会(新横浜公園)	
	21日	児童公園	大池公園	クロスカントリー走	不整地を走って体幹を鍛えた走りを身につけよう		かすみがうら・長野
	27日			(仮)多摩川リレーマラソン(別途案内予定)			
5月	5日			御殿場合宿(5/4(土)～5(日)(別途案内予定)		11日(土)ペース走練習会(新横浜公園)	
	12日	児童公園	公園外周	公園1時間走+ランニングスクール	アップダウンのあるコースで走力アップを狙います	9:30～瀧田コーチのランニングスクール	
	19日	辻堂駅(8時)	辻堂海浜公園	湘南海浜コース12km走	初夏の海風を感じて湘南コースを走りましょう		
	25日	記念湯(17時)	臨港パーク	14kmロング走	みなとの見える丘公園まで、バラの香りの中のランニング		
6月	2日	児童公園	旧第一パン	4000・3000・2000・1000(ビルドアップ)	頑張ってビルドアップしていきます。最後の1kmは全力で。	8日(土)ペース走練習会(新横浜公園)	
	9日	児童公園	大外コース	大外12kmロング走+ストレッチレッスン	権太坂、引越坂、井土ヶ谷切通をスピードを保って駆け抜けましょう	9:30～土本さんのストレッチレッスン	
	16日	児童公園	環状2号	10kmタイムトライアル	目標タイムを決めて、スピード練習を行いましょう		
	22日	記念湯(17時)	臨港パーク	4000・3000・2000・1000(ビルドアップ)	最後の1kmはトップスピードで走り、スピード感覚を身につけよう		
	30日	児童公園	児童公園内	ファルトレク(新メニュー)	一斉スタートのスピード走とジョグを繰り返します		
7月	7日	仲町台駅(8時)	都筑緑道コース	緑道コース12km走&アフターカフェ(IKEA)	緑道の木陰が嬉しいコース。ラン後IKEAのソフトクリームで癒し。	13日(土)ペース走練習会(新横浜公園)	
	14日	児童公園	保土ヶ谷公園	10kmペース走(2km×5周)	暑さに負けず、アップダウンのあるコースを一定のペースで。		
	21日	児童公園+納会	大池公園	練習会は7:30児童公園集合→大池公園へ移動 納会の前に大池公園で練習をします		納会については別途案内予定	
	27日			夏休み 自主練習			

※8月の予定 4日(日)富士登山駅伝 10日(土)ペース走練習会(新横浜公園)