

横浜中央走友



横浜中央走友会／日曜コース・2025.8月～2026.1月スケジュール

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

基本スケジュール  
7:30集合／7:55～9:30練習／9:45解散（練習場所への現地集合可）  
第3土曜日にナイト練習会を実施。9月、10月のよこはま月例マラソンは日曜コースメニュー

※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
8月	3 日	秩父宮記念 第50回 富士登山駅伝					
	10 日	夏休み 自主練習				9日(土)ペース走練習会(新横浜公園)	
	17 日	夏休み 自主練習					
	24 日	児童公園	児童遊園地	公園外周1.6km周回1時間走	クロカン大会のコース練習の代わりに、児童公園で練習会を行います	土曜ナイト練習会はありません。	
	31 日	京急追浜駅(8時)	鷹取山トレイル	追浜駅→神武寺→逗子海岸のロングトレイル	夏山の低山トレイルラン、ゴールは逗子海岸 そのまま海へドボン！		北海道
9月	7 日	児童公園	保土ヶ谷公園	10kmペース走(2km×5周)	暑い中なので、自分のペースで走りましょう。		
	14 日	児童公園	環状2号	10kmタイムトライアル	これからのレースシーズンを目指して、タイムトライアルを行いましょう。	13日(土)ペース走練習会(新横浜公園)	
	20 土	戸部駅 記念湯(17時)	臨港パーク	10kmペース走(2km×5周)	夜景のきれいなベイエリアのコースで走力アップを行いましょう。		
	21 日	新横浜駅前公園	鶴見川ランニングコース	よこはま月例マラソン	ブルユニ(or横Tシャツ)着用して当会をアピールしよう！		
	28 日	児童公園	児童遊園地	ヤツソ800(800m×10本 インターバル走)	児童遊園地でのヤツソ800、最後の1本までスピードを保って走ります。		榛名湖
10月	5 日	児童公園	旧第一パン	ビルドアップ 4000m・3000m・2000m・1000m	最後の1000mはトップスピードで走り、スピード感覚を身につけましょう。	4日(土)30km走練習会(新横浜公園)(予定)	
	12 日	伊勢原駅(8時)	大山激坂	大山頂上をめざします 標高1400m	丹沢大山で激坂を堪能しましょう バス・ケーブルカー利用もOK	11日(土)ペース走練習会(新横浜公園)	
	18 土	戸部駅 記念湯(17時)	臨港パーク	ビルドアップ 4000m・3000m・2000m・1000m	最後の1000mはトップスピードで走り、スピード感覚を身につけましょう。		
	19 日	新横浜駅前公園	鶴見川ランニングコース	よこはま月例マラソン	ブルユニ(もしくは会のTシャツ)着用して当会をアピールしよう！		
	26 日	山下公園(横浜マラソン)	山下公園等	自主練習(有志で横浜マラソン応援)	横浜マラソン応援(詳細は後日)、レース後お疲れ様会開催予定。	大会参加者はFacebookに登録願います。	水戸・金沢・しまだ大井川
11月	2 日	児童公園	児童遊園地	公園外周1.6km周回1時間走	公園の激坂で負荷をかけて、持久力UPを目指します		ぐんま
	9 日	皇居桜田門(8時)	皇居周回	2時間走	ランニングの聖地でほかのランナーと競い合いましょう。	8日(土)ペース走練習会(新横浜公園)	岡山・福岡
	15 土	戸部駅 記念湯(17時)	ワーポ前	インターバル1km×7本	観覧車下の海沿いの往復コースで行います。		
	23 日	児童公園	保土ヶ谷公園	10kmペース走(2km×5周)	マラソンシーズンに向けて自分のペースを作りましょう		神戸・MINATOシティ(ハーフ)
	30 日	児童公園	児童遊園地	ヤツソ800(800m×10本 インターバル走)	梅林までの往路は微妙な登り スピードを落とさず駆け上がりましょう。		
12月	7 日	児童公園	環状2号	10kmタイムトライアル	10kmの大会をイメージしてスピードトレーニングをします。	13日(土)ペース走練習会(新横浜公園)	湘南国際・那覇
	14 日	児童公園	大外コース	ロード10km走	箱根駅伝のコースも含まれる走りごたえのあるコースでトレーニング！		奈良・青島太平洋
	20 土	戸部駅 記念湯(17時)	横浜駅そごう	みなとみらい～元町商店街～赤レンガ倉庫	年末恒例イルミネーションRUN、クリスマス仮装でのファンランです！	風呂run後に忘年会(横浜駅東口) 20:30頃～	松阪
	28 日	(新年会ラン 事前ラン)					
2026年 1月	4 日	年始お休み 自主練習					
	11 日	新春恒例 新年会・鎌倉江の島初詣ラン 鎌倉駅8:00集合 詳細は別途連絡します				10日(土)ペース走練習会(新横浜公園)	ハイテク(ハーフ)
	18 日	児童公園	団地マラソン	集団走(アップ)1周+ペース走5周	1周1.6kmの周回コース。元旦マラソン思い出のコースからスタート。		石垣島
	25 日	児童公園	旧第一パン	ビルドアップ 4000m・3000m・2000m・1000m	一定のペースからアップして、スピードを身につけましょう。	土曜ナイト練習会はありません。	勝田(予定)