



【内容】

- ◇神宮外苑：ストレッチ 10 分→1325m 周回コースでのビルドアップ走やフリー走 40 分→補強トレーニング 10 分→移動ジョグ 15 分→ストレッチ 15 分
 - ◇外濠公園：ストレッチ 10 分→階段と坂のドリル練習 20 分→坂の周回コース 1000m のフリー走 30 分→補強トレーニング 10 分→移動ジョグ 5 分→ストレッチ 15 分
- ・「キツイか否か」は各自がいかにか走ります。無理なく、良い練習になるように、走る速さを計画的に設定して正確に走りましょう。

【受付・支払い】

- ・申込受付：快体健歩 RC ホームページ内該当日の要綱ページから入力（当日 18:45 まで）
- ・キャンセルフリー。（可能な場合は連絡していただきますが、お忙しい場合などは連絡不要です）
- ・途中参加、遅刻：申込みが済んでいれば途中からの現地参加も OK。（可能な場合は事前に連絡していただきます）
- ・支払い：18:30～18:55 に快体健歩にて、またはウォーミングアップストレッチ後に現地にて。
- ・個人の練習内容（ペース）の申告：18:30～18:55 参加費支払い時に快体健歩にて。現地集合の方は申込み入力の際に備考欄に記入していただきます。

【持ち物】

- ・飲料の携帯が参加条件です。移動ジョグで手に持たずに携帯できるようにウェストポーチやリュックで用意していただきます。
- ・暗がりでの認識率を上げて接触事故を予防するために、ライトを装着していただきます。
- ・上着やタオルなどの手荷物は練習の基点となるウォーミングストレッチの場所にまとめて置きますが走行中は管理いたしません。

【その他】

- ・快体健歩は更衣室、クロックとして利用できます。（18:30～18:55、終了後～21:15）
- ・銭湯「塩湯」はランステ利用可能です。
- ・練習ペースの作り方、アップダウンの走り方、ランニングフォームの習得に、ランニング講習会の受講をおすすめいたします。
- ・ウォーミングアップストレッチまでの空き時間は各自で練習してください。

【マナー】

- ・移動ジョグの道も練習コースも、道の片側半分は必ず空けます。
- ・追い越しの際は自身の右肩越しからの後方確認をします。
- ・歩行者のそばを通過する際は、間隔を空ける、減速する、歩く、一時停止をする。

神宮外苑 1325m40 分・外濠公園アップダウン 1000m30 分
練習内容（ペース）申告の記入の仕方

- 5 分 40 秒イーブンペースの場合
5:40→
- ビルドアップサバイバル（每周回同じ速さ分上げてゆく）の場合
例）6:20 から 6 周回 10 秒づつ、ラストは 5:30
6:20→BS5:30
- その他
6:00×1→5:40×2→5:20→5:10→5:00

※1 周 1325m のペース毎時間早見表があります。