

[1] テーマ

走れる幸せの基、ランニングを通して心身の解放を図り、末永く走り続けていくクラブを目指す

[2] スケジュール

| 日程 | | | テーマ（講義） | 目標方面 | 集合場所 |
|----|----------|----|-----------------------------|------------|-------------|
| 1 | 6/11（日） | AM | 説明会：クラブ概要 | | 筑波大学クラブハウス |
| 2 | 6/24（土） | AM | ランニングペース（強度）とエネルギー代謝 | | 谷田部運動公園多目的G |
| 3 | 7/16（日） | AM | ランニングの動きづくり① | 洞峰～赤塚公園 | 筑波大学クラブハウス |
| 4 | 7/30（日） | 朝 | 朝練習：ランニングの動きづくり② | 万博記念公園 | 研究学園駅前公園 |
| 5 | 8/11（金） | AM | トレイルランニング：10～15km | | 朝日里山学校 |
| 6 | 8/19（土） | PM | 東京ベイサイド・マラニック： | お台場～豊洲 | 越中島（詳細後日） |
| 7 | 9/10（日） | AM | サバイバル・ビルドアップ走（1kmコース） | | 研究学園駅前公園 |
| 8 | 9/23（土） | AM | 坂道インターバル走：上り／下り | | 筑波大学クラブハウス |
| 9 | 10/ 8（日） | AM | ガチュル走（10/28は大学の一斉停電断水のため変更） | | 筑波大学クラブハウス |
| | 10/15（日） | AM | つくばリレーカーニバル | | 研究学園駅前公園 |
| 10 | 10/21（土） | AM | マラソンとエネルギー（特別講師：岩山海渡） | | 筑波大学クラブハウス |
| 11 | 11/ 3（金） | AM | ハーフマラソン・チャレンジ | | 高エネ研 |
| 12 | 11/18（土） | AM | 12分間走による体力測定と目標設定 | | 谷田部運動公園 |
| | 11/26（日） | AM | 第43回つくばマラソン | | |
| 13 | 12/ 9（土） | AM | マラソン反省会 | | 筑波大学クラブハウス |
| 14 | 12/23（土） | AM | 走り収め：サンタラン | | 筑波大学クラブハウス |
| 15 | 1/14（日） | AM | 走り初め： | | |
| 16 | 2/11（日） | AM | 2時間走： | 目標タイム別ペース走 | 研究学園駅前公園 |

[3] 予定講義

対面：講習の前に実施ランニングラボのHP (<https://www.tsukubarunlab.com/>) に配信していく予定です。

配信：ランニングラボのHP (<https://www.tsukubarunlab.com/>) に配信していく予定です。

動画視聴に関しては、メンバーオンリーとなります。パスワードは、後日メールにて連絡します。

| 対面／配信 | テーマ（仮） | 作成者 | 備考 |
|---------|--------------|------------|----|
| 配信（6月中） | 運動強度とエネルギー代謝 | 鍋倉 賢治 | 済み |
| 対面 | マラソンとエネルギー代謝 | 岩山 海渡（天理大） | |
| 配信・対面 | ガチュル走の理論と実践 | 鍋倉 賢治 | |
| 対面 | シューズの性能と選び方 | 小川 慶凶 | |
| 対面 | その他、毎回の講義 | | |

[4] 個人の健康管理

- クラブ対策
 - ・救急セット、飲料など（最低限の準備のみ）
 - ・クーラーボックスの準備
- 個人の対策
 - ・体調管理：体調不良などの場合は欠席する
 - ・ドリンク、ランニングウェア（暑熱対策）、（初心者）トレーニング習慣の獲得

[5] その他の企画など

- 「Road to Tsukuba」第43回つくばマラソン大会公式イベント（初心者にお勧め）

7月頃：開催告知 ※詳細はつくばマラソンHP

| 日程 | 集合 | 内容 |
|----------|---------------|------------|
| 9/18(月) | AM つくば市役所 | マラソンのペース感覚 |
| 10/ 9(月) | AM つくば市役所 | スピード練習の意義 |
| 10/22(日) | AM つくば市役所 | ガチュル走 |
| 11/ 3(金) | AM 高エネルギー加速器研 | ハーフ：仕上げ |