

## [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