

練習計画

1. 定期練習会

- ・実施回数: 月2回実施
- ・練習会場: 平城宮跡または鴻池陸上競技場
- ・練習内容

平城宮跡

- ①約2kの周回コースを利用した時間走(40分から60分)
(おおまかに走力別にグループを分けて集団走)
- ②平城宮跡を起点とした、サイクリングロードへの往復走(10kから12k)

鴻池陸上競技場

- ①トラックを利用したスピードトレーニング。インターバル、コントロールラン、ペース走を行う。
(例: 4'00/k、5'00/k、6'00/kというように分ける)

2. 自主トレ(ロングラン練習会)

- ・実施回数: 月1回実施(7月と12月は無し)
 - ・練習会場: 毎月違う場所での実施。主に夏場は涼を求めて山道・ハイキングコース等。
 - ・練習内容
- ①20k以上を基本としているので、参加者は有志にて。外部からの参加もあります。
 - ②基本的にはペースはフリーとなりますが、初めてのコースの場合はコース熟知した会員がサポートします。

3. 外部大会参加

- ・当会が慣例として、毎年参加・協力している大会への出場。(定期練習会の扱い)
 - ・大会名
- ①奈良市民体育大会:トラックにおいて5000mレース参加(5月第二日曜日)
 - ②市民ふれあいジョギング大会:走路員スタッフまたは3k、6kレースへの参加(10月体育の日前日)
 - ③奈良マラソン:走路員スタッフ
 - ④奈良市民マラソン:5kレースへの参加(2月建国記念日)
 - ⑤桜井市民駅伝:6人ノチームを2チームから3チーム編成し参加。(2月第三日曜日)
 - ⑥その他走友会仲間が開催する大会への応援参加。

4. 夏季合宿

- ・7月第三土日の一泊二日での遠征。バスをチャーターします。
- ・参加会費は自己負担となります。

5. レクリエーション

- ・年間数回定期練習会后、各種レクリエーションを実施いたします。
 - ・参加会費は一部会負担、一部自己負担となります。
 - ・内容
- ①桜花見大会:4月第一日曜日
 - ②昼食懇親会:年3~4回(練習会終了後。周辺にて弁当・ビールを片手に)
 - ③ソフトボール大会:9月二回目の練習会
 - ④忘年会:12月第三日曜日