

emainビジュアル	
イベント名	プロマラソンランナー岩出玲亜による 13000m スピード変化走
概要	<p>現役プロマラソンランナー岩出玲亜さんをコーチに招いて、岩出選手が普段行っているウォーミングアップや動き作りのトレーニング、トラックでのスピード変化走を体験していただきます。</p>
	<p>プロランナーのトレーニングを体験してみたい、効果的な走力向上のトレーニングを知りたい方は是非ご参加ください！！！</p>
	<p><b>★重要★メイントレーニングの設定ペースは岩出選手が普段トレーニングしているペースとなります。</b></p>
主催	一般財団法人埼玉陸上競技協会、公益財団法人埼玉県公園緑地協会
運営協力	一般財団法人東京マラソン財団
開催日時	<p>2022年10月22日 (土)      受付：09:30～09:55      開始：10:00      終了：12:00 (予定)</p> <p>※少雨決行。天候不良や新型コロナウイルス感染症拡大により開催中止となる場合がございます。</p>
開催場所	上尾運動公園陸上競技場 〒362-0034 上尾市愛宕 3 丁目 28-30
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体操＆ストレッチ</li> <li>・ウォーミングアップ（ジョグ、流し）</li> <li>・メイントレーニング</li> <li>13000m 変化走</li> </ul>

	<p>設定ペース：0～1000m 3分20秒（トラック1周80秒）</p> <p>1000～3000m 3分50秒/km（トラック1周92秒）</p> <p>3000～4000m 3分20秒（トラック1周80秒）</p> <p>4000～6000m 3分50秒/km（トラック1周92秒）</p> <p>6000～7000m 3分20秒（トラック1周80秒）</p> <p>7000～9000m 3分50秒/km（トラック1周92秒）</p> <p>9000～10000m 3分20秒（トラック1周80秒）</p> <p>10000～12000m 3分50秒/km（トラック1周92秒）</p> <p>12000～13000m フリー</p> <p>※各自で距離とペースは組み合わせてトレーニングしていただいてもOKです。</p> <p>例1) 6000mまで走って、休憩(6000～9000mの間)、最後4000m走る</p> <p>例2) 800m走って、休憩(400mの間)、18000m走る、の繰り返し</p> <p>・質疑応答&amp;記念撮影</p> <p>※エントリー時に質問を募集いたします。イベント当日、皆さんの質問と記念撮影に応えていただきます！</p> <p>※天候など諸事情により、当日内容は変更する場合がございます。</p> <p>※給水ドリンクは必ず各自でご用意ください。</p>
対象	<p>岩出玲亜選手のスピードトレーニングに挑戦したい方</p> <p>★重要★メイントレーニングの設定ペースは岩出選手が普段トレーニングしているペースとなります。</p>
コーチ	<p>岩出 玲亜（プロマラソンランナー）</p>  <p>■プロフィール</p> <p>小学6年生から陸上を始め、豊川高校では主将として出場した全国高校駅伝で準優勝。</p> <p>高校卒業後、実業団時代に2つの日本記録を樹立し2017年にプロ転向。</p> <p>マラソンチームのないアンダーアーマーに移籍し、走ることで感動を届けることを自らの使命と掲げ</p> <p>SNSなども積極的に発信する女子マラソン界では唯一の存在となる。</p> <p>2019年名古屋ウィメンズマラソンでは終盤の大逆転で日本人1位、自己ベスト更新。</p> <p>タイムは2019年国内ランキング1位となり実業団以外の女子選手で唯一のMGC出場を果たす。</p>

	<p>2020年9月新たな挑戦を決意。 フリーとなって引き続き第一線で戦いながら女子マラソンをもっと楽しく、子供たちの憧れのスポーツとなるように活動中。</p> <p>■自己ベスト</p> <table> <tbody> <tr> <td>マラソン</td><td>2時間23分52秒</td><td>(2019年 年間国内タイムランキング 1位)</td></tr> <tr> <td>ハーフマラソン</td><td>1時間9分45秒</td><td>(2013年 ジュニア日本記録 継続中)</td></tr> <tr> <td>10000m</td><td>32分13秒</td><td>(2015年)</td></tr> <tr> <td>5000m</td><td>15分41秒</td><td>(2020年)</td></tr> </tbody> </table> <p>■主な成績</p> <p>2008年 全国中学校駅伝競走大会 7位      2012年 全国高等学校駅伝競走大会 準優勝      2013年 全日本実業団選手権ジュニア 3000m 3位      2013年 山陽女子ロード 4位 (ジュニア日本記録 継続中)      2014年 世界ハーフマラソン 日本代表 団体銅メダル      2014年 横浜国際女子マラソン 3位 (10代日本最高記録 女子単独レースでは継続中)      2015年 日本選手権 10000m 6位      2016年 ベルリンマラソン 4位      2019年 大阪ハーフマラソン 優勝      2019年 名古屋ウィメンズ 5位 (日本人1位)      2019年 マラソングランドチャンピオンシップ(MGC) 9位      2019年 国内女子マラソンタイム ランキング 1位      2023年 MGC 出場権獲得済</p>	マラソン	2時間23分52秒	(2019年 年間国内タイムランキング 1位)	ハーフマラソン	1時間9分45秒	(2013年 ジュニア日本記録 継続中)	10000m	32分13秒	(2015年)	5000m	15分41秒	(2020年)
マラソン	2時間23分52秒	(2019年 年間国内タイムランキング 1位)											
ハーフマラソン	1時間9分45秒	(2013年 ジュニア日本記録 継続中)											
10000m	32分13秒	(2015年)											
5000m	15分41秒	(2020年)											
定員	<p>30名</p> <p>※先着入金順となりますので、定員に達し次第終了させていただきます。</p>												
参加費	<p>ONE TOKYO プレミアムメンバー : 3,000円 (税込)          ONE TOKYO クラブメンバー&amp;非会員 : 4,000円 (税込)</p> <p>※陸上競技場内の更衣室、シャワーはご利用いただけます。          ※参加費はクレジットカードによる事前決済のみとなります。決済が完了することで正式なお申込みとなります。</p>												
★重要★ 参加にあたって	<p>新型コロナウィルス感染症の拡大防止対策として、参加者の皆様には下記ご協力をお願いいたします。</p> <p>①イベント1週間前からの健康状態の確認 チェックシートは<a href="#">こちら</a> (提出不要)</p> <p>②宣誓書の提出 ※<a href="#">イベント当日受付時に要提出</a> ダウンロードは<a href="#">こちら</a></p> <p>③イベント終了後2週間の健康状態の確認 チェックシートは<a href="#">こちら</a> (提出不要)</p>												
注意事項	<p>※今後、新型コロナウィルスの感染症拡大の状況によっては中止とさせて頂く可能性がございます。</p> <p>※荒天の場合は中止となります。中止の際は当日 6:00までに東京マラソン財団のSNS等でご案内させていただきます</p>												

	<p>※健康を害さないよう体調管理は各自の責任において無理のないようにご参加ください。</p> <p>※天候など諸事情により、当日内容は変更する場合がございます。</p> <p>※体温調節のしやすいウェアでご参加ください。</p> <p>※給水ドリンクは必ず各自でご用意ください。</p> <p>※プログラムの進行状況によって、終了時間が前後する場合がございます。予めご了承ください。</p> <p>※感染症対策として、シャワー・更衣室の入場制限及び使用を禁止する場合がございます。予めご理解・ご協力のほど何卒よろしくお願ひいたします。</p>
その他	 <p>本イベントは、TEAM ONE TOKYO 指定イベントとなります。参加することでイベントポイントが獲得でき、TEAM ONE TOKYO ポイントランキングに加算されます。</p> <p>TEAM ONE TOKYO の詳細・入会はこちら▽</p> <p><a href="https://onetokyo.org/static/index/pageid/teamonetokyo_top">https://onetokyo.org/static/index/pageid/teamonetokyo_top</a></p>
申込期間	<p>2022年8月12日（金）17:00～10月16日（日）23:59</p> <p>※先着入金順となりますので、定員に達し次第終了とさせていただきます。</p>