

インターバル好きなランナー上尾陸上競技場に集合！  
今回は元箱根ランナーをペーサーに迎え、様々な距離のインターバル走へチャレンジ！

元箱根ランナーによるインターバル祭り  
@上尾陸上競技場  
11月26日(土) 10:00-12:00

＜内容＞

A:サブ3目標 (1500m+1000m+800m+400m+200m)+4000mペース走(4'15/km)

B:サブ3.5目標 (1500m+1000m+800m+400m+200m)+4000mペース走(5'00/km)

C:サブ4目標 (1500m+1000m+800m+400m+200m)+4000mペース走(5'40/km)

イベント名	元箱根ランナーによるインターバル祭り@上尾陸上競技場
概要	<p>インターバル好きなランナー上尾陸上競技場に集合！ 今回は元箱根ランナーをペーサーに迎え、様々な距離のインターバル走へチャレンジ！ 1500m・1000m・800m・400m・200mと陸上競技の種目にもある距離にチャレンジして自身のタイムを知ることができます♪</p> <p>そしてそしてインターバル終了後にはおまけのペース走まで！ 短い距離でスピードを入れた後に距離走をすることでより効果的な練習をすることができます。</p> <p>苦しいですが、満足度の高さには自信があるイベントです。 フルマラソンの目標ごとにグループ分けしますので、ぜひこの機会にチャレンジください。</p>
開催日時	<p>2022年11月26日(土)</p> <p>受付：9:00～9:50 開始：10:00 終了：12:00 ごろ</p> <p>※グループごとの解散となります。</p>
内容	<ul style="list-style-type: none"><li>●オープニング</li><li>●ウォーミングアップ：ストレッチ・ドリル</li><li>●メイン練習：インターバル走+ペース走</li></ul> <p>A：サブ3目標 (1500m+1000m+800m+400m+200m)+4000mペース走(4'15/km)</p> <p>B：サブ3.5目標</p>

	<p>(1500m+1000m+800m+400m+200m) + 4000m ペース走 (5'00/km)  C : サブ4 目標  (1500m+1000m+800m+400m+200m) + 4000m ペース走 (5'40/km)</p> <p>※各距離終了後、3 分その場で休憩します。4000m ペース走の前のみ 5 分その場で休憩します。  ※各距離のインターバル走では参加者のレベルに合わせてペースカーがサポートします。</p> <p>●クーリングダウン  ※グループごとの解散となります。</p>
<b>講師</b>	<p>・関口 頌悟 (せきぐち しょうご)  法政大学出身  2013 年箱根駅伝 5 区  2014 年箱根駅伝 5 区  &lt;自己ベスト&gt;  5000m 14'13  10000m 28'49  ハーフマラソン 1'02'57</p> <p>・田井慎一郎 (たい しんいちろう)  法政大学出身  2013 年箱根駅伝 3 区  2014 年箱根駅伝 1 区  &lt;自己ベスト&gt;  5000m 13'48  10000m 28'53  ハーフマラソン 1'02'54</p> <p>・吉村匠 (よしむら たくみ)  東京経済大学出身  2016 年箱根駅伝 6 区  &lt;自己ベスト&gt;  5000m 14'33  10000m 30'03  ハーフマラソン 1'05'18</p>
<b>主催</b>	<p>公益財団法人埼玉県公園緑地協会  一般財団法人埼玉陸上競技協会</p>
<b>協力</b>	<p>一般財団法人東京マラソン財団</p>

<b>受付・開催場所</b>	上尾運動公園陸上競技場 ※当日は、本イベント参加者のみの貸切利用になります。
<b>★重要★ 参加にあたって</b>	新型コロナウイ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。 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 <b>こちら</b> （提出不要） ②宣誓書の提出 <b>※イベント当日受付時に要提出</b> ダウンロードは <b>こちら</b> 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 <b>こちら</b> （提出不要）
<b>定員</b>	各チーム 20 名（合計 60 名）※先着入金順
<b>参加料</b>	ONE TOKYO プレミアムメンバー：2,000 円（税込） ONE TOKYO クラブメンバー・非会員：3,000 円（税込） ※陸上競技場内の更衣室、シャワーはご利用いただけます。
<b>申込方法</b>	・ONE TOKYO 会員の方：ONE TOKYO サイト ・非会員の方：モシコム <b>こちら</b> ( <a href="https://moshicom.com/72645/">https://moshicom.com/72645/</a> )
<b>申込期間</b>	～2022 年 11 月 21 日（月）23：59 ※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。
<b>その他 注意事項</b>	※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 ONE TOKYO のサイトにてご案内させていただきます。当日は必ず ONE TOKYO サイトをご確認ください。 ※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実施してください。 ※天候などの理由により、開催内容を変更する場合がございます。 ※体温調節のしやすいウェアでご参加ください。 ※給水ドリンクは必ず各自でご用意ください。 ※実施内容によって、開催時間が前後する場合がございます。ご了承ください。 ※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。 ※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いいたします。