

ONE TOKYO COLLABORATION EVENT

元実業団ランナー 森川 千明 の

スピードトレーニング & タイムトライアル


presented by 埼玉陸上競技協会

2021年6月5日(土) @上尾運動公園陸上競技場



イベント名 (仮称)	ONE TOKYO COLLABORATION EVENT 元実業団ランナー森川千明のスピードトレーニング&タイムトライアル presented by 埼玉陸上競技協会
概要	<p>午前はサブ 3~サブ 4 を対象としたスピードトレーニング、午後は 1500m・3000m・5000m のタイムトライアルと 1 日盛りだくさんの上尾イベント！せっかく上尾に行くなら…1 日貸切のトラックで、みんなで思いっきり走りましょう！</p> <p>また、今回のイベントコーチ&タイムトライアルのゲストは【森川千明】さん！ 元実業団ランナーであり、2020 年東京マラソンでは、日本人 8 位（2 時間 42 分 58 秒）を記録！ また、アパレルブランドのアンバサダーを務めるなど幅広いフィールドで活躍されている美人アスリートです！</p> <p>日頃の走りにもっと刺激を入れたい、秋の大会に向け、自分の走りをさらにスピード&レベルアップさせたい、自分の走力を確かめたい方必見です！上尾陸上競技場でお待ちしております♪</p>
開催日時	<p>2021 年 6 月 5 日 (土)</p> <p>〈午前〉スピード&レベルアップトレーニング</p> <p>■第 1 部：【対象 サブ 3・サブ 3.5 目標ランナー】 受付：08:30~08:55 開始：09:00 終了：10:30</p> <p>■第 2 部：【対象 サブ 4 目標ランナー】 受付：10:30~10:55 開始：11:00 終了：12:30</p> <p>〈午後〉タイムトライアル</p> <p>■受付開始：13:00~ ■イベント開始：13:45~</p>

	<p>■イベント終了：16:20（予定）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1,500m（ペーサーなし）：受付～13:35 開始 13:45～ ・3,000m（ペーサーなし）：受付～13:50 開始 14:00～ ・5,000m（ペーサーあり）：開始 14:25～ <p>※5,000mの受付・開始時間について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・申込時に必ず当日の目標タイムを入力してください。入力いただいた目標タイムを基に、組み分け、ペーサーの設定を行います。 ・受付・スタート時間は事前の参加案内にてご連絡いたしますので、必ずご確認ください。 <p>※1,500m・3,000mにペーサーはつきません。記録測定・記録証の発行のみとなります。</p> <p>※受付はお時間に余裕を持ってお済ませくださいようお願い申し上げます。</p>
主催	一般財団法人埼玉陸上競技協会
協力	一般財団法人東京マラソン財団
受付・開催場所	<p>上尾運動公園陸上競技場</p> <p>※当日は、本イベント参加者のみの貸切利用になります。</p>
イベント内容	<p>〈午前〉元実業団ランナー森川千明のスピード&レベルアップトレーニング</p> <p>■第1部：サブ3、サブ3.5目標</p> <p>>実技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体操・ストレッチ ・ちあき式メソッド（動きづくり） ・ウォーミングアップ（ジョグ・流し） ・スピードトレーニング 400m インターバル×10～15本（レスト200m） <p>>質疑応答</p> <p>■第2部：サブ4目標</p> <p>>実技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体操・ストレッチ ・ちあき式メソッド（動きづくり） ・ウォーミングアップ（ジョグ・流し） ・スピードトレーニング 400m インターバル×10～12本（レスト200m） <p>>質疑応答</p> <p>〈午後〉1,500・3,000・5,000 タイムトライアル</p> <p>各組ナンバーカードを着用し計測を行います。完走後には記録証をお渡しさせていただきます！</p> <p>また5,000mでは、事前に申告いただいた皆様の目標タイムを基に、ペーサーの設定を行います。</p> <p>申込時の目標タイムの入力をお忘れなく！</p>
対象・参加資格	<p>〈午前〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ■第1部：フルマラソンで3時間切り（サブ3）、あるいは3時間30分（サブ3.5）を目標としている方 ■第2部：フルマラソンで4時間切り（サブ4）を目標としている方 <p>〈午後〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ■1,500m：小学生以上で10分以内を目標に走る方 ■3,000m：中学生以上で18分以内を目標に走る方 ■5,000m：中学生以上で28分以内を目標に走る方

	※必ずご自身の対象・目標タイムに合ったプログラムを選択し、お申込みください。
★重要★ 参加にあたって	<p>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。</p> <p>①イベント 1 週間前からの健康状態の確認 チェックシートはこちら (提出不要)</p> <p>②宣誓書の提出 ※イベント当日受付時に要提出 ダウンロードはこちら</p> <p>③イベント終了後 2 週間の健康状態の確認 チェックシートはこちら (提出不要)</p>
コーチ・ゲスト	<p>森川 千明 (もりかわ ちあき)</p> <p>▶森川千明コーチの紹介ページはこちら</p>  <p>■プロフィール 新潟県立三条東高校出身 実業団で 2 年活動後引退。 現在は市民ランナーのランニング指導をはじめ、アパレルブランドのアンバサダーを務めるなどランニングに限らず様々な分野でご活躍されています</p> <p>■主な実績 2014 年 日本選手権 5000 3 位 2016 年 全日本実業団 1500 3 位(日本歴代 9 位) 2017 年 日本選手権 1500 4 位,全日本実業団 1500 3 位 2018 年 函館マラソン 優勝(大会新記録) 2018 年 タイ プーケソンマラソン 優勝 2020 年 東京ベイ浦安シティマラソン 2020 ハーフマラソン女子の部 優勝 2020 年 東京マラソン出場 エリートの部 日本人 8 位 (2 時間 42 分 57 秒)</p> <p>■自己記録 1500m/4 分 12 秒 75 5000m/15 分 36 秒 53 フルマラソン/2 時間 42 分 42 秒</p>
ペースメーカー	<p>5,000m については、ペースメーカーを配置し、皆様の走りをサポートします。</p> <p>申込時の皆様の目標タイムを基に、ペースメーカーの設定を行います。</p>
定員	<p>〈午前〉 第 1 部 : 30 名 第 2 部 : 30 名</p>

	<p>〈午後〉</p> <p>1,500mTT・3,000mTT：60名（各30名）</p> <p>5,000mTT：120名</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>
参加費	<p>【ONE TOKYO プレミアムメンバー】</p> <p>①午前 第1部・第2部：各回 2,500円</p> <p>②午後 1,500m・3,000m：各回 2,000円</p> <p>③午後 5,000m：各回 2,500円</p> <p>④午前 第1部または第2部+1,500mTTまたは3,000mTT：4,300円</p> <p>⑤午前 第1部または第2部+5,000mTT：4,700円</p> <p>【ONE TOKYO クラブメンバー・ランエントリー】</p> <p>①午前 第1部・第2部：各回 3,000円</p> <p>②午後 1,500mTT・3,000mTT：各回 2,500円</p> <p>③午後 5,000mTT：各回 3,000円</p> <p>④午前 第1部または第2部+1,500mTTまたは3,000mTT：5,300円</p> <p>⑤午前 第1部または第2部+5,000mTT：5,700円</p> <p>※今後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。中止となった場合は、参加費はご返金いたします。</p>
申込方法	<p>・ONE TOKYO 会員の方・・・ONE TOKYO サイト</p> <p>・ONE TOKYO 非会員の方・・・東京マラソン財団エントリーサイト Run Entry こちら</p>
申込期間	<p>2021年4月16日（金）17：00～5月31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>
その他 注意事項	<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。</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実施してください。</p> <p>※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。</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>※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。</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。</p> <p>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。</p>