

カテゴリー	ONE TOKYO COLLABORATION EVENT
イベント名	上尾スピードプロジェクト presented by 埼玉陸上競技協会
概要	<p>実業団コモディイダ所属の現役選手がペースメーカーとして、1人ではできないスピードトレーニングを全面サポートしてくれます！</p> <p><b>男子選手、女子選手、総勢 10 名以上という他にはない、手厚い手厚いサポートです！！！！</b></p> <p>午前の部は、400m のショートインターバル練習会。 午後の部は、1500m のタイムトライアル。★記録証あり★</p> <p>現役実業団選手といっしょにトレーニングしてみたい、 スピードトレーニングが苦手、 心拍数を上げて追い込むトレーニングができない、 など、スピードに課題・苦手意識があるランナーには特にオススメです！</p> <p>また、当日は保育士免許を持つスタッフ（コモディイダ監督夫人）がおりますので、お子様連れの方も安心してトレーニングに参加していただけます！</p> <p>大会が再開した時に向けて、今からスピード強化にいっしょに励みましょう！</p>
開催日時	<p>2021 年 11 月 6 日（土）</p> <p>【午前の部：練習会】</p> <p>受付：09:30～09:55 開始：10:00 終了：11:30 頃</p> <p>【午後の部：タイムトライアル】</p> <p>受付：13:00～13:25 開始：13:30～14:30 頃</p> <p>※目標タイムごとに出走組・開始時間が異なります。 終了：各自フィニッシュ次第、終了となります。</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
開催場所	<p>上尾運動公園陸上競技場</p> <p><b>※当日は、本イベント参加者のみの貸切利用になります。</b></p>
内容	<p>【午前の部：練習会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ウォーミングアップ</li> <li>■400m インターバル走</li> </ul>

	<p>Aグループ：80秒（キロ3分20秒）ペース × 12本  Bグループ：84秒（キロ3分30秒）ペース × 12本  Cグループ：88秒（キロ3分40秒）ペース × 12本  Dグループ：92秒（キロ3分50秒）ペース × 12本  Eグループ：96秒（キロ4分00秒）ペース × 12本</p> <p>つなぎ 200m ジョグ</p> <p>■ダウンジョグ</p> <p>【午後の部：1500m タイムトライアル】  ウォーミングアップは各自でお願いいたします。  13:30 第1組（目標タイム5分30秒～7分）  13:45 第2組（目標タイム4分30秒～5分）  13:55 第3組（目標タイム4分30秒以内）</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。  ※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。  ※感染症対策として、シャワー・更衣室の入場制限を行う場合がございます。予めご理解ご了承のほど何卒よろしくお願いいたします。</p>
<p><b>対象</b></p>	<p>【午前の部：練習会】  上記、400m インターバル走に挑戦したい方</p> <p>【午後の部：タイムトライアル】  1500m7分以内を目標とする方</p>
<p><b>★重要★  参加にあたって</b></p>	<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<a href="#">こちら</a>（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<a href="#">こちら</a>  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>
<p><b>ペースメーカー</b></p>	<p>コモディイイダ陸上競技部 現役選手</p>

	
<b>定員</b>	<p>【午前の部：練習会】 50名</p> <p>【午後の部：タイムトライアル】 60名（各組20名程度）</p>
<b>参加費</b>	<p>ONE TOKYO プレミアムメンバー</p> <p>【午前の部：練習会】：2,000円（税込） 【午後の部：タイムトライアル】：2,500円（税込） 【午前の部&amp;午後の部セット】：4,000円（税込）</p> <p>ONE TOKYO クラブメンバー・非会員</p> <p>【午前の部：練習会】：3,000円（税込） 【午後の部：タイムトライアル】：3,000円（税込） 【午前の部&amp;午後の部セット】：5,500円（税込）</p> <p>※タイムトライアル参加者には記録証を発行します。 ※陸上競技場内の更衣室、シャワーはご利用いただけます。 ※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>
<b>申込方法</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ONE TOKYO 会員の方：ONE TOKYO サイト</li> <li>・非会員の方：東京マラソン財団エントリーサイト Run Entry <a href="#">こちら</a></li> </ul>

**申込期間**

2021年10月1日（金）17:00～11月3日（水祝）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。