

世界のパフォーマンスに学ぶ

クラブ事務局 TEL 043-481-0711  
 当日直前 [TEL 080-5966-0711](tel:080-5966-0711)

7月	時間・集合場所・メニュー	補足
外苑拠点	雨天中止の判断; 前日17時 または 当日14時を目処にメール配信	小雨の場合は実施させていただきます。
ZOOM	7/03(土) 15:30~16:15 体幹ストレッチ45分 7/24(土) 15:30~16:15 体幹ストレッチ45分 NR全地区の活動として開催。NR東京の方は無料。 ■8/7(土) 女子マラソン ■8/8(日) 男子マラソン クラブ内交流の場として競技中にzoom開催します。	『Zoom』のご利用方法がわからない方はお問合せください。個別に対応、アドバイスさせていただきます。
6月省み	<b>04雨中止</b> 11外苑 18迎賓館 26ジョグポート有明	ココまで10回活動終了見込
拠点変更	東京五輪・パラリンピック終了後までの当面の間練習会拠点を『迎賓館』前の広場集合に変更させていただきます。	集合場所 QRコード 
02(金) 第11回	<b>18:45 迎賓館前の広場 集合</b> ★凹コース1K×6(7.5分毎ST)2本ごと給水 ★アップ後30~50分ラン(東宮コースにてご自身で) 19:30より拠点にて400M×7(3.5分毎ST)随時参加可	集合場所や更衣等に関するご質問・ご相談はいつでも事務局までご連絡ください。 080-5966-0711
09(金) 第12回	<b>18:45 迎賓館前の広場 集合【長時間特別活動】</b> ★ペース走 最大90分(20:30迄スタッフ待機) ★6~10Kタイム計測《3.3K×3周》 ★拠点にて「ストレッチ5分→10分ラン」×3~4	アップ後19:00メイン練習ST 流れ解散 20:30迄スタッフ残っています。
16(金) 第13回	<b>18:45 迎賓館前の広場 集合</b> ★『2K[7.00]→残1.3Kフリー』×2セット ★2K or 12分間ラン ×4 (15分毎ST)	
23(金)	東京オリンピック 開会式 (お休み)	
30(金)	陸上競技開幕 (お休み) <b>8/6(金)迄お休み</b>	どこかで有志特別練習会を行うかもしれません。
8月	13(金) 18:45~ 20(金) 18:45~ <b>【お休】06(金) 27(金)</b> <b>22(日) 全NR特別活動</b> 千葉市『青葉の森』1日合宿 ★2K×21本(12分毎) ★公園内ファンラン (・-・)	佐倉・柏の練習会へのご参加をご検討ください。

6月末までに10回終了見込

4 ~ 9月	4月	休 09 16 18日 23 (休) <b>4回終了</b>	10 ~ 3月	10月	01 08 休 22 29 <b>30土</b> (5回)
	5月	<b>雨</b> 14 休 <b>23日</b> 28 (休) <b>3回終了</b>		11月	休 12 19 26 (3回)
	6月	<b>雨</b> 11 18 休 <b>26土</b> <b>3回終了見込</b>		12月	03 10 17 休 休 (3回)
	7月	02 09 16(16▲) 休 休 (3回)		1月	07 14 <b>16日</b> 21 28 (5回)
	8月	休 13 20 休 (2回)		2月	休 <b>11祝</b> 18 25 (3回)
	9月	03 10 17 休 <b>25土</b> (4回)		3月	(0回)雨天中止分を代替開催

## 競技日程

種目	日程	会場
男子3000m障害予選ほか	7/30(金) 9:00-12:30	国立競技場
男子10000m決勝ほか	7/30(金) 19:00-21:00	国立競技場
女子100mハードル予選ほか	7/31(土) 9:00-12:00	国立競技場
男子100m予選ほか	7/31(土) 19:00-21:55	国立競技場
女子砲丸投決勝ほか	8/1(日) 9:10-12:00	国立競技場
男子100m決勝ほか	8/1(日) 19:00-21:55	国立競技場
女子100mハードル決勝ほか	8/2(月) 9:00-11:55	国立競技場
女子5000m決勝ほか	8/2(月) 19:00-22:00	国立競技場
男子200m予選ほか	8/3(火) 9:00-12:35	国立競技場
男子棒高跳決勝ほか	8/3(火) 19:00-21:55	国立競技場
男子十種競技ほか	8/4(水) 9:00-12:25	国立競技場
男子200m決勝ほか	8/4(水) 18:30-22:00	国立競技場
男子110mハードル決勝ほか	8/5(木) 9:00-15:05	国立競技場
男子20km競歩決勝	8/5(木) 16:30-18:05	札幌大通公園
女子棒高跳決勝ほか	8/5(木) 19:00-21:45	国立競技場
男子50km競歩決勝	8/6(金) 5:30-10:00	札幌大通公園
女子20km競歩決勝	8/6(金) 16:30-18:15	札幌大通公園
男子4×100mリレー決勝	8/6(金) 19:50-22:55	国立競技場
女子マラソン決勝	8/7(土) 7:00-10:15	札幌大通公園
男子4×400mリレー決勝ほか	8/7(土) 19:00-22:20	国立競技場
男子マラソン決勝	8/8(日) 7:00-9:45	札幌大通公園