

# 夏の10km個人戦開催!



夏の長距離ランは良い事沢山!

- ・夏バテ解消! (自立神経整え・良い睡眠)
- ・ダイエット! (走った後も代謝高い状態継続)
- ・走力向上! (冬より循環機能や疲労耐性up)
- ・充実感! (頑張った自分を褒められる!)
- ・ごはんお酒がおいしくなる!

## <概要>

・5km以上の距離を走っていただき10kmタイムに換算(P5参照)して個人戦で競います  
(タイム絶対値以外にも、2.4kmとの比率や頑張り度合い等様々な観点で表彰予定)

## <参加資格>

P3の注意事項を守って安全最優先に  
トライアルできる方

## <日程>

結果共有 : 9/2(土)~3(日)      出欠締切 : 8/6(日)

出欠回答はこちら

細かい説明は次ページ以降をご覧ください



※第3回オンライン駅伝出欠と  
合体してます

# 参加～共有までの流れ



次ページの注意事項は必ず一読お願いします



# 注意事項（熱中症対策）

## 時間・場所選び時

- 涼しい時間帯（早朝・夜）を選ぶ
- 日陰が多いコースを選ぶ
- 短めの距離の周回コースにする（途中で異変を感じても帰ってこられるように）

## 実施前

- スポーツドリンクを多めに準備する（塩分も必要なので水だけは×）
- 体調悪い／疲労度高い／炎天下に長時間いた等の場合はやめておきましょう
- 淡い色系長袖、日焼け止め、帽子等で肌を守る（焼けた肌は発汗減少し体温調節機能低下）
- 異変があった時助けを呼べるようにスマホを持っていく
- 周回コースではない場合等はいざという時コンビニ・自販機で給水できるようお金を持っていく

## 実施中

- 余裕をもったペースで絶対に無理しない。（特に運動慣れてない人、涼しい室内にいる事が多い人）
- 距離も冬に走れたMAX距離の半分以下で
- 準備しておいたスポーツドリンクをこまめに補給（のど渇く前にちょっとずつ補給）
- 異変に敏感に（めまい、ほてり、だるさ、吐き気、急な筋肉痛、尿の色が濃い 等）

熱中症を甘く見ない！とにかく安全に！

# リアルの部 ご案内

	概要	ポイント！
日時	<b>9月2日(土) 7:00集合</b> ※各自ダウン後流れ解散可	暑さが本格化する前の <b>超早朝にやりましょう！</b> (9時に終われて一日長く使えます！)
場所	<b>本社G</b>	スポセンみたいな坂なし！
距離	各人5km以上で好きな距離をチョイス	その日の調子に合わせられる！
出欠	別途作成するBANDカレンダーの 出欠入力で「参加する」と回答ください	奮ってのご参加を！！



10kmと聞いて驚いたけど、トライアル会に参加すれば、みんなと頑張れそう！

# 走った距離ごとの10kmに直す時の換算表

走った距離	換算方法
5km未満は記録無し扱い	—
5km～8km	キロ当たりペース × 11.0
8km～9km	キロ当たりペース × 10.5
10km	キロ当たりペース × 10.0
11km～12km	キロ当たりペース × 9.8
13km～14km	キロ当たりペース × 9.6
15km～16km	キロ当たりペース × 9.3
17km～18km	キロ当たりペース × 9.0
19km～20km未満	キロ当たりペース × 8.7
20km以上	キロ当たりペース × 8.5

## 他坂道補正

コース	換算方法
スポセン	キロ当たりペース × 0.98
岡崎中総	キロ当たりペース × 0.94
猿投山（上り）	キロ当たりペース × 0.7

# Q&A

Q:測定コースや方法は？

A:いつものオンライン駅伝と変わりなく、好きなコースでOK、アプリでタイム計測をお願いします。  
距離だけ5km以上というのが違いなだけです

Q:2回以上トライアルしてもいいの？その場合2回分乗せると平均取られたりしない？

A:2回以上大歓迎です！良い方のタイム採用しますので何回でもトライ・投稿ください。

Q:5km以上じゃないとダメ？ギリギリ4.9kmでリタイアしてしまった。。。

A:今回は達成感のためあえて5kmという関門にしています。ので公式には認めない形になります、  
ただせっかくの頑張りもったいないので、参考記録扱いになりますが、一応投稿ください。

Q:個人戦という事で、自分はタイム遅いのでどうせ下位で表彰は無い？

A:表彰は様々な観点で行います、タイムも勿論ありますが、忙しい中でも努力された方、伸びている方、  
沢山回数トライアルした方、2.4kmと比べて持久係数が高い方などなど  
拾いたいと思いますのでBAND投稿時に是非頑張り等をアピールしてください～