## 夏のIOkm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IOkm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>

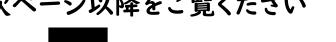
P3の注意事項を守って安全最優先に トライアルできる方

<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)

#### <u>実施前</u>

- ■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行く
- ■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行く

#### 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	9月2日(土) 7:00集合 ※各自ダウン後流れ解散可	暑さが本格化する前の 超早朝にやりましょう! (9時に終われて一日長く使えます!)
場所	本社G	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IOkm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~