

# 3000m 記録計測会 要項 1

2026/1/17

2/1更新 更新部分赤字

## 概要

：ペースメーカー付きの3000m記録計測会を開催します。

講習会、練習会も併設しますのでご希望の方はご参加ください。

特徴①：各選手の目標タイムに応じてペースメーカーを配置します。

事前に申告いただいた目標タイムに基づき、ペースメーカーを付けて記録計測を行います。

参加者が少なくとも開催しますし、ペースメーカー付きで行いますのでご安心ください。

全員の目標タイムとドンピシャのペースメーカーを付けられない場合がございますが、

目標タイムから10秒以上の乖離（1km当たり3.3秒）が無いようペースメーカーを付けます。

また、競技場は一般開放日で貸し切りはしません。ご承知おきください。

レース中の動画撮影も行う予定です。フォーム確認にご活用ください。

※陸上競技的には非公認です。手動計測です。

特徴②：講習会で陸上競技の知識を提供します。

ウォーミングアップでフォーム等についてお話しする予定です。

ただし、陸上競技のフォーム・練習には万人に当てはまる正解はありません。講習内容

が各々の練習へ生かせるとは限りませんので、ご承知おきください。

特徴③：練習会を併設します。

中距離的なスピードを出す練習を行う予定です。

**尾崎弘和選手にPMとして参加いただけたことになりました！3000m8'46, 5000m15'26, ハーフ68'49**

**尾崎選手は昨年11月、5000m15'26で走った約40分後に3000m8'54で走っています。**

開催日　　：2026年2月11日（水/祝）13時受付開始予定

申込期限　：2026年2月5日（木）

期限直前の申込が多いとペースメーカー繰りが難しくなるので、余裕を持ったお申込へのご協力ををお願いいたします。

場所　　：和田堀公園第二競技場

Google map <https://maps.app.goo.gl/B1NfHiXyyDe9AV5v8>

東京メトロ 丸の内線 方南町駅より徒歩12分

京王井の頭線 永福町駅より徒歩17分

更衣室はございません。恐縮ですが、トイレを活用するなど個人で工夫をお願いします。

参加費　　：一般1,000円 学生500円 記録計測会 + 講習会 + 練習会

※運営補助割引 →運営希望者集まりました。ありがとうございました。詳細はまた連絡いたします。

出走前後に運営（ペースメーカー、タイム計測、動画撮影等）にご協力いただける場合、参加費を当日現金で全額返金いたします。基本的には希望者の中から先着順の予定ですが、ペースメーカーは希望者の中から選別いたします。

※運営のみの参加 →とりあえず回せそうになったので集めません。

出走せずに運営に参加していただける方がいらっしゃったら、交通費（片道1,000円以内）の全額支給 +  $\alpha$  をお渡します。 +  $\alpha$  は全体の経費を差し引いてプラスが出た場合のみのお渡しですので、基本ボランティアです。また、参加者数に依存するので、運営のみの参加をお断りする場合がございます。

問合せ　　：軽部 智 skarube212[at]gmail.com atを@に変えてご連絡ください。

期限後の申し込みも場合によっては受け付けますので、その場合は連絡ください。

## タイムテーブル案

13:00 受付開始  
13:10 講習会開始 フォームについての解説と動きづくりの実践、QA  
13:30 講習会終了  
13:50 1組目開始  
参加者数、目標タイムの幅等によって組数は変わります。  
15:30 スピード練習予定 メニュー未定 (3000TT後のため感覚重視の軽めの練習予定)  
参加者数次第でメニュー開始時間も前後します。

## 参考資料

### 各種標準記録

9'05	男子 スプリント強化選手 走力標準 標準 1
9'21	男子 スプリント強化選手 走力標準 標準 2 男子 Wcup選考 走力標準
9'30	男子 JWOC選考 走力 + 3 ポイント
10'00	男子 JWOC選考 走力 + 2 ポイント
10'30	男子 JWOC選考 走力 + 1 ポイント
11'00	女子 スプリント強化選手 走力標準 標準 1 男子 AsJYOC選考 走力基準 M20 男子 JWOC選考 走力基準タイム 女子 JWOC選考 走力 + 3 ポイント
11'26	女子 スプリント強化選手 走力標準 標準 2 女子 Wcup選考 走力標準
11'30	男子 AsJYOC選考 走力基準 M18 女子 JWOC選考 走力 + 2 ポイント
12'00	男子 AsJYOC選考 走力基準 M16 女子 JWOC選考 走力 + 1 ポイント
12'30	女子 AsJYOC選考 走力基準 M20 女子 JWOC選考 走力基準タイム
13'00	女子 AsJYOC選考 走力基準 M18
13'30	女子 AsJYOC選考 走力基準 M16