

# T3 TEAM TRACK TOKYO

## 初心者のためのランニングチーム

第11期生

2025年  
4月スタート!

T3(ティー・スリー)とは、初心者のためのランニングチームです。初心者の方からすると、ランニングチームと聞いちゃうだけで、敷居が高い、練習がきつそう、ついていけるか不安などを感じる方が多いと思います。そんな不安を少しでも払拭するために細かく目標設定を分けたクラスをご用意しています。T3の最終目標は「ハーフマラソン&フルマラソン完走を目指す、目標タイムを達成する、基礎体力を向上する」です。そのために4月から練習会をスタートし、一年間を通じて、無理なく継続的に行います。さらに練習会だけではなく、チームメンバーでマラソン大会や駅伝にも出場します。

### ◆募集期間

2月1日(土)~3月31日(月)

### ◆募集定員

各クラス18名 ※先着受付

### ◆練習会参加費

〈火曜日夜・金曜日朝〉 16,000円(税込)

〈土曜日朝・日曜日朝〉 18,000円(税込)

〈火曜日夜 オンライン塾〉 7,000円(税込)

※参加費には練習会参加、スポーツ安全保険代が含まれます

※ハーフマラソン、フルマラソン出場費用は含みません

複数クラスのお申込み  
受付いたします!

### ◆お申込方法

下記の情報をメールにてお申込ください。

氏名、フリガナ、性別、生年月日、住所、電話番号、参加希望クラス(A~S)、緊急連絡先

送信先 [inquire@rh-track.com](mailto:inquire@rh-track.com)

### ◆お問合せ先

TRACK TOKYOランニングクラブ TEL/090-1614-0127 メール/[inquire@rh-track.com](mailto:inquire@rh-track.com)





# クラス紹介

## ＜火曜日夜＞ 19:00～21:00 @皇居

### A. 基礎体力向上クラス

基礎体力向上クラスは、走カレベル・運動歴などは問いません。初心者の方でも安心して、ご参加いただけます。体力向上には様々な能力が必要になります。ただ長い距離を走るだけでは、効率良く鍛えられません。このクラスは、一年かけて「アビリティ」「クイックネス」「筋力」「ストレッチ」「スタミナ」「インターバル」をテーマにトレーニングを行います。個別に回数・セット数・強度を設定しますので、自分に合ったトレーニング内容で取り組みます。

◆練習会日程

- ・4月1日(火)      ・10月7日(火)
- ・5月13日(火)    ・11月4日(火)
- ・6月10日(火)    ・2026年1月6日(火)
- ・8月5日(火)      ・2026年2月3日(火)
- ・9月2日(火)

### B. ハーフマラソン完走を目指すクラス

ハーフマラソン完走を目指す方を対象に一年かけて、練習会を行います。ランニング歴、走力は問いません。初心者の方を対象に練習メニューを組んでいます。内容はストレッチ、筋トレ、フォーム練習などランニングの基礎からレクチャーします。走り始めはケガがつきものです。無理なく、ケガなく、ランニングを続けていくために、まずはランニングの基礎から学んでいきましょう。

◆練習会日程

- ・4月8日(火)      ・10月14日(火)
- ・5月20日(火)    ・11月11日(火)
- ・6月17日(火)    ・2026年1月13日(火)
- ・8月12日(火)    ・2026年2月10日(火)
- ・9月9日(火)

### C. サブ5&サブ5.5クラス

フルマラソン5時間切り、5時間30分切りを目指す方を対象に一年かけて、練習会を行います。ランニング歴、走力は問いません。なかなかタイムが伸びない、一人だと練習が続かない、長く走ると膝や股関節などが痛くなるなど不安や悩みを抱えてる方は多いと思います。なかなか一人(自己流)では問題を発見し、改善することが難しいです。この練習会でそういった不安や悩みを解決します。この練習会で通じて、サブ5&サブ5.5を達成しましょう!

◆練習会日程

- ・4月15日(火)    ・10月21日(火)
- ・5月27日(火)    ・11月18日(火)
- ・6月24日(火)    ・2026年1月20日(火)
- ・8月19日(火)    ・2026年2月17日(火)
- ・9月16日(火)

### D. サブ4.5&サブ4.75クラス

フルマラソン4時間30分切り、4時間45分切りを目指す方を対象に一年かけて、練習会を行います。ランニング歴、走力は問いません。なかなかタイムが伸びない、練習方法が分からない、走ると故障してしまうなど不安や悩みを抱えてる方は多いと思います。なかなか一人(自己流)では問題を発見し、改善することが難しいです。この練習会でそういった不安や悩みを解決します。この練習会で通じて、サブ4.5&サブ4.75を達成しましょう!

◆練習会日程

- ・4月8日(火)      ・10月14日(火)
- ・5月20日(火)    ・11月11日(火)
- ・6月17日(火)    ・2026年1月13日(火)
- ・8月12日(火)    ・2026年2月10日(火)
- ・9月9日(火)

### E. サブ4&サブ4.25クラス

フルマラソン4時間切り、4時間15分切りを目指す方を対象に一年かけて、練習会を行います。ランニング歴、走力は問いません。なかなかタイムが伸びない、練習方法が分からない、走ると故障してしまうなど不安や悩みを抱えてる方は多いと思います。なかなか一人(自己流)では問題を発見し、改善することが難しいです。この練習会でそういった不安や悩みを解決します。この練習会で通じて、サブ4&サブ4.25を達成しましょう!

◆練習会日程

- ・4月1日(火)      ・10月7日(火)
- ・5月13日(火)    ・11月4日(火)
- ・6月10日(火)    ・2026年1月6日(火)
- ・8月5日(火)      ・2026年2月3日(火)
- ・9月2日(火)

### F. サブ3.5&サブ3.75クラス

フルマラソン3時間30分切り、3時間45分切りを目指す方を対象に一年かけて、練習会を行います。ランニング歴、走力は問いません。なかなかタイムが伸びない、練習方法が分からない、走ると故障してしまうなど不安や悩みを抱えてる方は多いと思います。なかなか一人(自己流)では問題を発見し、改善することが難しいです。この練習会でそういった不安や悩みを解決します。この練習会で通じて、サブ3.5&サブ3.75を達成しましょう!

◆練習会日程

- ・4月15日(火)    ・10月21日(火)
- ・5月27日(火)    ・11月18日(火)
- ・6月24日(火)    ・2026年1月20日(火)
- ・8月19日(火)    ・2026年2月17日(火)
- ・9月16日(火)

# クラス紹介

## < 火曜日夜 オンライン塾 >



### G.<火曜日オンライン塾>

## テーマ：フォームを学ぶ&知識力アップ

今期からテーマ別にオンライン塾を開催します。  
ランニング歴、走力は問いません。初心者の方もご参加可能です。

テーマは、【フォームを学ぶ&知識力アップ】です。

「仕事が忙しくて、平日の練習会に参加できない」、「もっと基礎知識を身につけたい」、「ランニングフォームについて知り、日頃の練習に活かしたい」など、そんなご要望にお応えします。

いくつかの内容をご紹介します。

- ・素晴らしいランニングライフのための知識を知ろう
- ・激変!フォーム塾
- ・レースに向けた様々な管理法

ご質問など、お気軽にご相談ください。

#### ◆開催日程

- ・4月22日(火)
- ・6月3日(火)
- ・7月1日(火)
- ・8月26日(火)
- ・9月30日(火)
- ・10月28日(火)
- ・11月25日(火)
- ・2026年1月27日(火)
- ・2026年2月24日(火)

#### ◆開催時間

19:15~20:15

#### ◆担当インストラクター

寺田 健太郎

#### ◆準備するもの

パソコンまたはタブレット

### H.<火曜日オンライン塾>

## テーマ：PB更新を目指す

今期からテーマ別にオンライン塾を開催します。  
ランニング歴、走力は問いません。初心者の方もご参加可能です。

テーマは、【PB更新を目指す】です。

「PB更新するにあたっての必要な要素を知りたい」、「練習メニューの組み方を知りたい」、「練習やトレーニング方法を知りたい」など、そんなご要望にお応えします。

いくつかの内容をご紹介します。

- ・さまざまなトレーニングと時期別アプローチ法
- ・マラソン前のトレーニング方法
- ・PB更新のための具体的なアプローチ法

ご質問など、お気軽にご相談ください。

#### ◆開催日程

- ・4月22日(火)
- ・6月3日(火)
- ・7月1日(火)
- ・8月26日(火)
- ・9月30日(火)
- ・10月28日(火)
- ・11月25日(火)
- ・2026年1月27日(火)
- ・2026年2月24日(火)

#### ◆開催時間

20:30~21:30

#### ◆担当インストラクター

寺田 健太郎

#### ◆準備するもの

パソコンまたはタブレット



## クラス紹介

< 金曜日朝 > 10:00~12:00 @皇居

### I. フルマラソン完走/サブ5/サブ4.75/サブ4.5

フルマラソン完走を目指す方~フルマラソン4時間30分切りを目指す方を対象に一年かけて、練習会を行います。ランニング歴、走力は問いません。なかなかタイムが伸びない、練習方法が分からない、走ると故障してしまうなど不安や悩みを抱えてる方は多いと思います。なかなか一人(自己流)では問題を発見し、改善することが難しいです。この練習会でそういった不安や悩みを解決します。この練習会で通じて、フルマラソン完走、目標タイムを達成しましょう!

#### ◆参加対象者

- ・フルマラソン完走を目指す方
- ・フルマラソン5時間切りを目指す方
- ・フルマラソン4時間45分切りを目指す方
- ・フルマラソン4時間30分切りを目指す方

#### ◆開催日程

- ・4月4日(金)      ・10月3日(金)
- ・5月16日(金)    ・11月7日(金)
- ・6月6日(金)     ・2026年1月9日(金)
- ・8月8日(金)     ・2026年2月6日(金)
- ・9月5日(金)

※毎回、インストラクター3名で担当します

### J. サブ3.5/サブ3.75/サブ4/サブ4.25

フルマラソン3時間30分切りを目指す方~フルマラソン4時間15分切りを目指す方を対象に一年かけて、練習会を行います。ランニング歴、走力は問いません。なかなかタイムが伸びない、練習方法が分からない、走ると故障してしまうなど不安や悩みを抱えてる方は多いと思います。なかなか一人(自己流)では問題を発見し、改善することが難しいです。この練習会でそういった不安や悩みを解決します。この練習会で通じて、フルマラソン完走、目標タイムを達成しましょう!

#### ◆参加対象者

- ・フルマラソン3時間30分切りを目指す方
- ・フルマラソン3時間45分切りを目指す方
- ・フルマラソン4時間切りを目指す方
- ・フルマラソン4時間15分切りを目指す方

#### ◆開催日程

- ・4月11日(金)      ・10月24日(金)
- ・5月30日(金)      ・11月21日(金)
- ・6月20日(金)      ・2026年1月23日(金)
- ・8月22日(金)      ・2026年2月20日(金)
- ・9月19日(金)

※毎回、インストラクター3名で担当します



# クラス紹介

## ＜土曜日朝＞ 8:30～10:30 @皇居

### K. ハーフマラソン完走を目指すクラス

ハーフマラソン完走を目指す方を対象に一年かけて、練習会を行います。ランニング歴、走力は問いません。初心者の方を対象に練習メニューを組んでいます。内容はストレッチ、筋トレ、フォーム練習などランニングの基礎からレクチャーします。走り始めはケガがつきものです。無理なく、ケガなく、ランニングを続けていくために、まずはランニングの基礎から学んでいきましょう。

◆練習会日程

- ・4月5日(土)      ・10月4日(土)
- ・5月3日(土)      ・11月1日(土)
- ・6月7日(土)      ・2026年1月10日(土)
- ・8月2日(土)      ・2026年2月7日(土)
- ・9月6日(土)

### L. サブ5&サブ5.5クラス

フルマラソン5時間切り、5時間30分切りを目指す方を対象に一年かけて、練習会を行います。ランニング歴、走力は問いません。なかなかタイムが伸びない、一人だと練習が続かない、長く走ると膝や股関節などが痛くなるなど不安や悩みを抱えてる方は多いと思います。なかなか一人(自己流)では問題を発見し、改善することが難しいです。この練習会でそういった不安や悩みを解決します。この練習会で通じて、サブ5&サブ5.5を達成しましょう!

◆練習会日程

- ・4月19日(土)      ・10月18日(土)
- ・5月17日(土)      ・11月15日(土)
- ・6月21日(土)      ・2026年1月24日(土)
- ・8月16日(土)      ・2026年2月21日(土)
- ・9月20日(土)

### M. サブ4.5&サブ4.75クラス

フルマラソン4時間30分切り、4時間45分切りを目指す方を対象に一年かけて、練習会を行います。ランニング歴、走力は問いません。なかなかタイムが伸びない、練習方法が分からない、走ると故障してしまうなど不安や悩みを抱えてる方は多いと思います。なかなか一人(自己流)では問題を発見し、改善することが難しいです。この練習会でそういった不安や悩みを解決します。この練習会で通じて、サブ4.5&サブ4.75を達成しましょう!

◆練習会日程

- ・4月26日(土)      ・10月25日(土)
- ・5月31日(土)      ・11月22日(土)
- ・6月28日(土)      ・2026年1月31日(土)
- ・8月23日(土)      ・2026年2月28日(土)
- ・9月27日(土)

### N. サブ4&サブ4.25クラス

フルマラソン4時間切り、4時間15分切りを目指す方を対象に一年かけて、練習会を行います。ランニング歴、走力は問いません。なかなかタイムが伸びない、練習方法が分からない、走ると故障してしまうなど不安や悩みを抱えてる方は多いと思います。なかなか一人(自己流)では問題を発見し、改善することが難しいです。この練習会でそういった不安や悩みを解決します。この練習会で通じて、サブ4&サブ4.25を達成しましょう!

◆練習会日程

- ・4月19日(土)      ・10月18日(土)
- ・5月17日(土)      ・11月15日(土)
- ・6月21日(土)      ・2026年1月24日(土)
- ・8月16日(土)      ・2026年2月21日(土)
- ・9月20日(土)

### O. サブ3.75クラス

フルマラソン3時間45分切りを目指す方を対象に一年かけて、練習会を行います。ランニング歴、走力は問いません。なかなかタイムが伸びない、練習方法が分からない、走ると故障してしまうなど不安や悩みを抱えてる方は多いと思います。なかなか一人(自己流)では問題を発見し、改善することが難しいです。この練習会でそういった不安や悩みを解決します。この練習会で通じて、サブ3.75を達成しましょう!

◆練習会日程

- ・4月5日(土)      ・10月4日(土)
- ・5月3日(土)      ・11月1日(土)
- ・6月7日(土)      ・2026年1月10日(土)
- ・8月2日(土)      ・2026年2月7日(土)
- ・9月6日(土)

### P. サブ3.5クラス

フルマラソン3時間30分切りを目指す方を対象に一年かけて、練習会を行います。ランニング歴、走力は問いません。なかなかタイムが伸びない、練習方法が分からない、走ると故障してしまうなど不安や悩みを抱えてる方は多いと思います。なかなか一人(自己流)では問題を発見し、改善することが難しいです。この練習会でそういった不安や悩みを解決します。この練習会で通じて、サブ3.5を達成しましょう!

◆練習会日程

- ・4月12日(土)      ・10月11日(土)
- ・5月10日(土)      ・11月8日(土)
- ・6月14日(土)      ・2026年1月17日(土)
- ・8月9日(土)      ・2026年2月14日(土)
- ・9月13日(土)

# クラス紹介

## ＜日曜日朝＞ 8:30～10:30 @皇居

### Q. サブ5&サブ5.5クラス

フルマラソン5時間切り、5時間30分切りを目指す方を対象に一年かけて、練習会を行います。ランニング歴、走力は問いません。なかなかタイムが伸びない、一人だと練習が続かない、長く走ると膝や股関節などが痛くなるなど不安や悩みを抱えてる方は多いと思います。なかなか一人（自己流）では問題を発見し、改善することが難しいです。この練習会でそういった不安や悩みを解決します。この練習会で通じて、サブ5&サブ5.5を達成しましょう！

◆練習会日程

- ・4月13日(日)
- ・10月19日(日)
- ・5月11日(日)
- ・11月16日(日)
- ・6月8日(日)
- ・2026年1月18日(日)
- ・8月10日(日)
- ・2026年2月8日(日)
- ・9月14日(日)

### R. サブ4.5&サブ4.75クラス

フルマラソン4時間30分切り、4時間45分切りを目指す方を対象に一年かけて、練習会を行います。ランニング歴、走力は問いません。なかなかタイムが伸びない、練習方法が分からない、走ると故障してしまうなど不安や悩みを抱えてる方は多いと思います。なかなか一人（自己流）では問題を発見し、改善することが難しいです。この練習会でそういった不安や悩みを解決します。この練習会で通じて、サブ4.5&サブ4.75を達成しましょう！

◆練習会日程

- ・4月20日(日)
- ・10月26日(日)
- ・5月18日(日)
- ・11月23日(日)
- ・6月15日(日)
- ・2026年1月25日(日)
- ・8月17日(日)
- ・2026年2月15日(日)
- ・9月21日(日)

### S. サブ4&サブ4.25クラス

フルマラソン4時間切り、4時間15分切りを目指す方を対象に一年かけて、練習会を行います。ランニング歴、走力は問いません。なかなかタイムが伸びない、練習方法が分からない、走ると故障してしまうなど不安や悩みを抱えてる方は多いと思います。なかなか一人（自己流）では問題を発見し、改善することが難しいです。この練習会でそういった不安や悩みを解決します。この練習会で通じて、サブ4&サブ4.25を達成しましょう！

◆練習会日程

- ・4月6日(日)
- ・10月5日(日)
- ・5月4日(日)
- ・11月9日(日)
- ・6月1日(日)
- ・2026年1月4日(日)
- ・8月3日(日)
- ・2026年2月1日(日)
- ・9月7日(日)

### ＜練習会のテーマ＞

- 4月 現状を知ろう、マラソンを知ろう
- 5月 マラソンに必要な基礎を身につけよう
- 6月 走るためのカラダづくり
- 8月 トレーニングについて知ろう
- 9月 スピード練習を取り入れよう
- 10月 スピード持久力練習を取り入れよう
- 11月 ハーフマラソンの距離に慣れよう
- 12月 ☆ハーフマラソン出場
- 2026年1月 フルマラソンの距離に慣れよう
- 2026年2月 フルマラソンの調整法を知ろう
- 2026年3月 ☆フルマラソン出場

※練習会の開催場所は皇居です  
 ※ターゲットレースは4月の練習会でお伝えします  
 ※10月は駅伝大会に出場予定  
 ※7月、12月はT3メンバー限定イベントを開催予定

### ＜インストラクター紹介＞



山口 大徳



石井 辰樹



寺田 健太郎



ダニエル

### ＜参加規約＞

- ・受付はご入金完了までの先着順となります。
- ・悪天候による練習会中止、自己都合でのお休みの場合、参加費の返金、振替はできません。
- ・ご入金後のクラス変更は変更料2,500円、キャンセルの際はキャンセル料5,000円が必要です。尚、4月1日以降はクラス変更はできません。4月1日以降のキャンセルはキャンセル料100%となります。
- ・加入保険はスポーツ安全保険となります。（補償内容は死亡2000万、後遺症3000万、入院日額4000円、通院日額1500円）  
これ以上の補償を望まれる場合は任意での加入をお願いします。
- ・練習会の日時、場所が変更となる場合があります。
- ・主催者は、傷病や紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。