



NIPPON
RUNNERS

NPOニッポンランナーズ
【当日】080-5966-0711
【通常】043-481-0711
佐倉市栄町10-12-1F

ニッポンランナーズ東京

2025

7月予定表

テーマ		疲労をため込まずに基礎力強化			猛暑を考慮して、控え目なメニューを提示します。ゆとりがある方は更に走り込む形でアレンジしてください。 ケガ無く走り続けるために、体幹ストレッチ（zoom活動）をご活用ください。
7月		場所	時間	予定メニュー	その他
3	木	zoom活動 体幹ストレッチ	19:30	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 45分間かけて体のバランスを整えます	■オンライン活動 東京地区の皆様は無料 zoom情報:前日メール配信
4	金	外苑絵画館前広場	18:45	★3〜5K×2 ①本目 19:00ST ②本目 19:30ST ★基本動作・フォーム養成練習30分 19:00〜19:30 +【2択】 ☆3〜5K(②本目に合流) ☆野外ラン30分[8.00]	7/4〜6 日本選手権《国立》 東京体育館施設は通常利用可能とのことです。 18:30先トレ 拠点にて おしゃべりエクササイズ
11	金	休み			7/11金・12土・13日 菅平合宿
18	金	東京体育館	18:45	【コンセプト】金+土 セット練習 ★400M×15(3.5分毎ST) 5本ごとにオアシスタイム ★「ストレッチ8分+10分間リラックスラン」×3セット	6/27 タ立ちの為、ゆったり練習できなかった為、再度同じ内容で企画しました。 18:30先トレ 腹筋系
19	土	土曜日練習会 国立競技場 Eゲート付近 ●プロ野球混雑を回避	15:30	【第1部】 アップ→15:45頃メイン練習開始→16:45頃終了 ★1周1K×7(8分毎ST) または 周辺ラン5分×7 偶数本;ストレッチ実施「1K⇄ストレッチ」 日差しを避けて屋根の下を走ることも可能	拠点近くにトイレあります プロ野球 ヤー広 18:00
			17:00	【第2部】 ★120分WALK 裏道探検 《千駄ヶ谷・青山方面》 荷物は携行 or ベンチに置きっぱなし	第1部のみ第2部のみどちらでもOK。両方ご参加でもOK。クーポンは1回分扱いにて対応させていただきます。
25	金	外苑絵画館前広場	18:45	★1K×5(9分毎ST)+ゆったりクールダウン ★「ストレッチ+各自ラン10〜12分」×3 疲労抜き低負荷メニュー	▲富士登山競走 NRより多数出走 齊藤出走
26	土	【佐倉】救急救命講習会		13:00〜15:00 岩名会議室 約2時間の講習 佐倉消防の方にお越しいただきます メールにてご参加受付	消防の方へのお礼(お茶菓子代)として 300円当日お納めいただきます。

8月		場所	時間	予定メニュー	その他
1	金	休み			プロ野球 ヤー神 18:00
8	金	東京体育館	18:45	★「400M×3+5〜7分間(約1K)リラックスラン」×3セット ★身体メンテナンス系 低負荷メニュー	
15	金	休み			
20	水	zoom活動 体幹ストレッチ	19:30	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 45分間かけて体のバランスを整えます	■オンライン活動 東京地区の皆様は無料 zoom情報:前日メール配信
22	金	予備日	***	荒天中止が生じた際は振替開催	プロ野球 ヤー神 18:00
29	金	外苑	18:45	★未定	プロ野球 ヤー広 18:00

当面の予定				
8/2 (土) 佐倉での イベント	①早朝ラン	佐倉 半日 特別 活動	06:15集合 6:30ST 早朝RUN 120〜150分《クロカン》 ペーサー数名用意します	岩名半日のクラブ内 交流イベントを計画 【ご参加費】¥2,500(現金) (何にご参加いただいてもOK)
	身体冷却		終了後 会議室休憩OK プールでアイシング (各自栄養補給)	
	②学び		10:30 栄養に関する講義(60分予定)	おかやま食堂お弁当希望の方 (¥1,500)要事前予約
	③リラックス		11:40 室内体幹ストレッチ・リアル60分 人数に応じた内容	【雨天時】①を変更 9:00スタート(各自アップ) トラック400M×15(3.5分毎ST)
	④懇親		13:00 屋食懇親会《おかやま食堂弁当 or 各自持参》 14:00 終了予定	
9月予定			9/5(金)18:45 9/15(祝)午後低負荷 9/26(金)18:45	
世界陸上		9/13〜21	14(日)8:00ST 女子マラソン / 15(月・祝)8:00ST 男子マラソン【練習会開催日】	