



佐倉
2025年

2025 7月予定表

NPOニッポンランナーズ
佐倉市栄町10-12-1F
043-481-0711

テーマ		疲労をため込まずに基礎力強化				
夏休みに入ると、平日・土曜問わず公園内が混み合います。 広い視野を保って練習して行きましょう。			天気 気温 湿度 に応じてメニューやコースを柔軟に変更させていただきます。 野球場での大会の影響で駐車場が満車になることが増えてきます。時間にゆとりを持っ てお集まりください。			
7月		場所	時間	予定メニュー	その他	
2	水	岩名	9:30	★3～6K(40分)ラン +【2択】☆400M(or 200M) × 7 ☆ダウンラン ★4～5K[8.00] × 2		
3	木	zoom活動 体幹ストレッチ45分	19:30	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 19:30～20:15 45分間かけて深層から体をほぐします。	■特別練習会参加費 ■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料	
5	土	テニスコートWC	9:30	★クロカン「上り1K+400M」× 7 ★クロカン「平坦750M+400M」× 7 ★低負荷500M × 7～10	[P] ●混雑見込み	
		【岩名会議室】 体幹ストレッチリアル	12:30	◆体幹ストレッチ《リアル・60分間》 12:30～13:30頃 ※ご用意いただきたい物 ウェーブストレッチリング(貸出有) マッサージボール・テニスボール(貸出有) 11:30より休憩室としてご利用いただけます	■特別練習会参加費 ¥715(¥650+税) マスター、佐倉RE+の方は資料館施設 料として¥150 REの方: ¥715 or ご参加1回分	
6	日	🌄 特別活動 岩名	9:00 開始 ～12:30	富士登山競走攻略への道Ⅲ《全3回・最終回》 アップ各自 上り坂・クロカン500M×5 (4分毎) 20分 上り坂1K (または800M) ×5 (9分毎) 45分 上り坂・200～300M×5 (4分毎) 20分 上り坂1K (または800M) ×5 (9分毎) 45分 ダウンラン・起伏40分 [6.30]	 ■特別練習会参加費 ¥2,750+施設料 ¥150(一律) 事前受付制 メール・練習会にて	
9	水	岩名	9:30	★400Mインターバル《クロカン1.6Kの中で4本》 12～20本 ★「基本・体メンテ8分→15～20分ラン」× 3	7/11金～13日 菅平合宿	
12	土	※岩名階段下 【×更衣室不可】	9:30	【ノーマイカーDAY】 陸上・ソフトボール印旛郡中学総体 ★【3択】練習 × 2セット + ダウンラン 【A】1K × 4(8分毎) 【B】坂500M × 7(4.5分毎) 【C】25～30分ペース走《1250M周回》	公園内全ての駐車場 利用できません 芝広場も関係者駐車場になる見込み	
15	火	岩名プールOPEN		【午前】09:00～12:00 最終入場11:30 【午後】13:00～16:00		
16	水	岩名	9:30	★5～10Kペース走 or リラックスラン(50分) +【2択】 【A】200M × 10(3分毎) 【B】ダウン&体メンテ		
		★岩名ナイター👉 疾走編👉	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★3Kビルドアップ[4.30 4.15 Free] × 4 (セット間5分休)	■特別練習会参加費 ¥1,870+施設料 ¥300 マスター、佐倉RE+、施設料のみ RE:カウント1回分+ ¥300 or 通常参加 費	
19	土	特別朝練活 【岩名玄関前】	7:20集合 7:30ST	★クロカン7周[8.00] (1周約13分・毎回休憩1分) 終了予定9:15 終了後(8:30以降)希望者は更衣室利用OK (施設料150円) 雨天(雨予報時)中止	■特別練習会参加費 ¥2,200+施設料 ¥150 マスター、佐倉RE+、施設料のみ RE:カウント1回分+施設料 or 通常参加費+施設料	
		岩名	9:30	★3～6K × 2(30分毎) + 補足練習 ★坂500M × 5 + プール坂300M × 5 + 坂500M × 5		
23	水	岩名	9:30	★クロカン1.6Kコースにて3～5K × 2 ★WALKプログラム 【岩名プール利用推奨】	高校記録会開催の為 更衣室が使えません 【P】混雑見込み	
25	金	🌄 富士登山競走		【山頂コース】7:00ST(制限時間4時間30分) 【五合目コース】9:00ST 山頂コース完走率は41.6% 時間内完走に向けて最善を尽くしましょう!		
26	土	岩名	9:30	★1K × 10(7分毎ST) ★1K × 7(10分毎ST) ★【大レース翌日・室内低負荷メニュー】		
		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 練習会・メールにてご参加受付中	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。	
27	日	柏地区		体幹強化 フォーム養成 10:00～11:30		
30	水	休み	×	荒天中止が生じた際の調整日		
31	木	★岩名ナイター👉 🔥 燃費編 🔥	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★フォーム・基本ドリル +800～1000M(50ヤードダッシュ) × 3～4	■特別練習会参加費 ¥1,870+施設料 ¥300 マスター、佐倉RE+、施設料のみ RE:カウント1回分+ ¥300 or 通常参加 費 【一般】¥2,200	

8月		場所	時間	予定メニュー	その他
8月は6回の定期練習会				【土曜】09 23 30 【水曜】06 20 27 8/2(土)は特別活動	
2	土	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(引落) (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)	
		③リラックス		11:40 室内体幹ストレッチ60分 人数に応じた内容	
		④懇親		13:00 昼食懇親会 《おかやま食堂弁当 or 各自持参》 14:00 終了予定	
6	水	岩名	9:30	★走り込み・のんびりペース走 ★400Mインターバル	
7	木	★岩名ナイター🌧 疾走編🏃	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★6K[4.15] or 3～5K[各自ペース]×2 ①19:20ST ②19:55ST	■特別練習会参加費 ¥1,870+施設料¥300 マスター、佐倉RE+;施設料のみ RE:カウント1回分+¥300 or 通常参加 費
9	土	岩名	9:30	★未定	
		【岩名会議室】 体幹ストレッチリアル	12:30	◆体幹ストレッチ《リアル・60分間》 12:30～13:30頃 ※ご用意いただきたい物 ウェーブストレッチリング(貸出有) マッサージボール・テニスボール(貸出有) 11:30より休憩室としてご利用いただけます	■特別練習会参加費 ¥715(¥650+税) マスター、佐倉RE+の方は資料館施設 料として¥150 REの方; ¥715 or ご参加1回分
13	水	休み	×	事務局 夏季休業	
16	土	休み	×	事務局 夏季休業	
20	水	岩名	9:30	★未定	
		zoom活動 体幹ストレッチ45分	19:30	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 19:30～20:15 45分間かけて深層から体をほぐします。	■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料
21	木	★岩名ナイター🌧 燃費編🔥	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★内容未定 フォーム・基本ドリル+100M×10 ×5セット	■特別練習会参加費 ¥1,870+施設料¥300 マスター、佐倉RE+;施設料のみ RE:カウント1回分+¥300 or 通常参加 費 【一般】¥2,200
23	土	岩名	9:30	★未定	
27	水	岩名	9:30	★未定	
30	土	岩名	9:30	【特 設】8:45ST ★1K×15 (7分毎) など 【通常組】9:30集合→メイン練習9:45開始 (暑さと公園内混雑を回避)	競技場更衣室使用不可(記録会)
31	日	特別朝練活 【岩名玄関前】	6:20	6:20集合 6:30スタート ★早朝クロカン練習 120分 検討中 《北海道マラソン 8:30ST》	■特別練習会参加費 ¥2,200+施設料¥150 マスター、佐倉RE+;施設料のみ RE:カウント1回分+施設料
9月以降の予定					
【水曜】03 10 17 24 【土曜】06 13 20 27				9/13～21 世界陸上 14(日)女子マラソン 15(月祝)男子マラソン	
当面の予定				11/23つくば・大田原マラソンを完走想定日(大きな軸)として活動を進めます	
				10/11(土)ハーフマラソン挑戦会 以降は月1回 20～30K走り込み練習会を企画します	