



佐倉
2025年

2025 8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			秋に良い練習を積むための礎づくり			
【ご用意推奨】クーラー 氷・アイスパック かぶり水 揮発（汗の蒸発）対流（風）に期待できない環境下では、 氷を握る肌に当てるといった体熱の伝導により体温コントロールすることが効果的です。				夏休み中は多くの団体・チームが公園内で練習しています。多競技のスポーツマンが集まります。共有の気持ち、広い視野を保ち、お互い誰もが気持ちよく運動できるような集団行動にご協力をお願いいたします。		
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 半日活動 別紙参照	06:15集合 6:30ST 早朝RUN 120～150分《クロカン》 100分～120分迄 5.30 6.00 7.00 8.00 ペースランナー4人		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) おかやま食堂お弁当希望の方 (¥1,500)要事前予約 【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)
		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		12:45 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	★クロカン3～6K《1.6K周回》×2（30～40分） ①10:00 ②10:45 セット間長め休息 ストレッチ ★クロカン起伏400M×15～20《1.6Kの中で4本、×5セット》 ★練習後半;体メンテナンスメニュー		
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・残2Kフリー] 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	★1K×15(7分毎ST) ★1K×10(9分毎ST) ★奇数;1K⇄偶数;ストレッチ ×5		先アップ9:15～ 集合・挨拶・説明・全体アップ無し 9:50 メイン練習ST
		【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	★1K×7(12分毎ST) ★1K[500Mまで8.00→ギアチェンジ] ★「1K+400M」×7		
		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 ★フォーム・基本ドリル+ 200M×20(3分毎ST移動無) or 300M×20(3分毎ST・移動100M)		■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	特別朝練活 【岩名玄関前】 北海道M前 追込み	7:00集合	集合 アップ 7:30ST 8:40頃～ダウン ★10Kタイム計測《1250M周回》(上限65分を目途) 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	【前半】3択 ☆60分ペース走 ☆1K×5(12分毎) ☆「1K+400M」×5 【後半】3択 ☆40分ペース走 ☆200～300M×10 ☆トラック1500M&ダウン		先アップ 9:15 (集合後・全体アップ無し) 9:50 メイン練習開始
27	水	岩名	9:30	★クロカン1.6Kコース 3～5K×2 +ダウン ★坂巡りラン100～120分 給水等携行 ★夏の疲労抜き《室内プログラム》		【先トレ】8:45ST ★クロカン1.6K×3周[8.00]
30	土	岩名 11:15頃終了見込	9:30	【特 設】9:00ST ★1K×15（7分毎・105分）など 【通常組】9:30集合→メイン練習9:50開始 (暑さと公園内混雑を回避) ★1K×7～8本(7分毎ST) ★低負荷1K×7(10分毎ST)		競技場更衣室使用不可 (中学生記録会) 荷物は拠点に置く形になります プール(11:30最終入場)推奨
31	日	特別朝練活 【岩名玄関前】	6:20	6:20集合・説明 6:30スタート ★早朝クロカン練習 120分 ①6.30 ②8.00 《北海道マラソン 8:30ST》 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

9月		場所	時間	予定メニュー	その他
3	水	岩名	9:30	★『基本+【2択】』×3セット ☆400M×3〜5 ☆1K×2 ★室内プロ+天気を見て野外ラン	
6	土	岩名	9:30	★120分疲労抜きラン[8.00] コース未定 ★2〜3K[集団走→残1Kペースアップ]×4〜5 ギアチェンジ走	
10	水	岩名	9:30	★未定	
		★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	■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
11	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 体幹深層のストレッチ&フォーム改良エクササイズ	■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料
世界陸上TOKY🔴 25				9/13〜21 https://www.jaaf.or.jp/competition/detail/1927/	
13	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
17	水	岩名	9:30	★未定	
20	土	休み	×	サッカー大会の為 陸上競技場使用不可 公園内混雑	予定を変更させていただき、翌日、日曜日にスライドさせていただきます。
21	日	岩名 振替開催	9:30	★走り込み 距離走系 【通常練習会・1回分扱い】	9/20(土)振替練習会 更衣室利用OK
		岩名 振替開催	15:30	★1K×10 (8分毎) 【通常練習会・1回分扱い】 トラック または 木陰1250Mコース 《天候を見て決定》	9/20(土)振替練習会 更衣室利用OK
		世界陸上TOKY🔴 25 最終日企画		TV観戦&懇親会 19:00〜21:20 おかやま食堂《会費制》 女800m 男5000m 男女4×400mR 男女4×100mR 決勝など	詳細は改めて公開します。 最終種目後は速やかに解散とさせていただきます。
24	水	岩名	9:30	★未定	
		★岩名ナイター🌙 疾走編🏃	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★1K×10 (6分毎ST)	■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
27	土	岩名	9:30	★水戸黄門・手賀沼1カ月前 走り込み	
28	日	マラニック検討中			2024は「ちばアクアラインM」コース試走を行いました。

10月以降の予定			
【水曜】01	—	15 22 29	10/11(土) 練習会 ハーフマラソン挑戦会
【土曜】	04	11 18 25	10/15(水) 休み 《印旛郡市中学駅伝開催の為》

その先の予定	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		
	↑エントリーできなかった方の為に 11/23(日) or 24(祝)に30K挑戦会を検討中です ご意見をお聞かせください		
	10/11(土)・11/8(土)ハーフマラソン挑戦会 以降も月1回 20〜30K走り込み練習会を企画します		

8月2日 (土)

岩名半日集中練習企画

クロカン走り込み レクチャー ストレッチ ランチ懇親

猛暑を懸念して、近場での1泊夏合宿を見送りました。
代替企画として「半日・練習&懇親活動」を岩名で
開催いたします。第1部から4部まで準備しています。
ご都合よい時間にお越しください。
ご参加お待ちしております。

◆**お申込み** 不要です。
お弁当を注文される方のみ予めお申込みください。

【ご参加費】 ¥2,500一律

1部～4部、全てにご参加いただけます。参加費は講師料とクラブ運営費に充てさせていただきます。

■第1部 クロカン120～150分ラン【雨天時はトラック】

06:15 岩名玄関前集合 説明

06:30 スタート (終了9:00)

★120～150分間走り込み

100～120分まで以下の4設定でペースランナーが走ります。

〔5.30 6.00 7.00 8.00〕

暑さ様子を見て3～2周ごとに給水休憩(短時間で飲んで、再スタート)

拠点シート敷きます 給水・補助食などはご自身で用意

スタッフ車にて荷物をお預かり可

(集合後スタート前に対応いたします・但し返却は練習終了時になります)

【雨天時】

8:30岩名開館
ご自身アップ

9:00ST

☆400M×15
(3.5分毎ST)

練習終了後は…

☆陸上競技場会議室(8:30よりOPEN)にて休憩

☆岩名プールにてアイシング(希望者のみ)

(9:00よりOPEN 入場料大人¥480・ご自身ご負担)

■第2部 学び 栄養レクチャー

10:30～11:30 陸上競技場会議室

★**栄養レクチャー** 《講師; 管理栄養士 安間智華さん》(60分)

テーマは当日発表 最後にはQ&A時間を設けます

■第3部 リラックス 体幹ストレッチ

11:40～12:40 陸上競技場会議室

★**体幹ストレッチ60分** 担当; 齊藤

会議室のマットを利用してストレッチ

タオル、テニスボールサイズの球体をご用意ください(貸出用あり)

■第4部 交流 ランチ懇親会

12:45～14:00 陸上競技場会議室

★ランチ懇親会

昼食 飲み物のご自身でご用意ください。

【※お申込み】

『おかやま食堂』さんのお弁当(¥1,500)を希望される方はメールor練習会にて
事前にご連絡ください。【締切7/31】

DAY 1 09/13 Sat		
MORNING SESSION		
08:00	35km競歩	男 決勝🏆
08:00	35km競歩	女 決勝🏆
09:00	円盤投	女 予選A
10:55	砲丸投	男 予選
10:55	円盤投	女 予選B
11:23	100m	男 予備予
11:55	4 x 400mリレー	混 予選

DAY 1 09/13 Sat		
EVENING SESSION		
	開会式	
18:05	3000m障害物	男 予選
18:30	走幅跳	女 予選
18:55	100m	女 予選
19:05	棒高跳	男 予選
19:50	1500m	女 予選
20:35	100m	男 予選
21:10	砲丸投	男 決勝🏆
21:30	10000m	女 決勝🏆
22:20	4 x 400mリレー	混 決勝🏆

DAY 2 09/14 Sun		
MORNING SESSION		
08:00	マラソン	女 決勝🏆
09:00	ハンマー投	女 予選A
09:35	1500m	男 予選
10:45	ハンマー投	女 予選B
11:28	100mハードル	女 予選

DAY 2 09/14 Sun		
EVENING SESSION		
18:35	400m	男 予選
18:40	走高跳	男 予選
19:10	円盤投	女 決勝🏆
19:25	400m	女 予選
20:20	100m	女 準決勝
20:40	走幅跳	女 決勝🏆
20:43	100m	男 準決勝
21:05	1500m	女 準決勝
21:30	10000m	男 決勝🏆
22:13	100m	女 決勝🏆
22:20	100m	男 決勝🏆

DAY 3 09/15 Mon		
MORNING SESSION		
08:00	マラソン	男 決勝🏆
09:00	ハンマー投	男 予選A
09:05	棒高跳	女 予選
09:15	3000m障害物	女 予選
10:45	ハンマー投	男 予選B
11:20	400mハードル	女 予選

DAY 3 09/15 Mon		
EVENING SESSION		
19:35	400mハードル	男 予選
19:40	走幅跳	男 予選
20:10	棒高跳	男 決勝🏆
20:20	110mハードル	男 予選
21:00	ハンマー投	女 決勝🏆
21:05	100mハードル	女 準決勝
21:30	1500m	男 準決勝
21:55	3000m障害物	男 決勝🏆
22:20	100mハードル	女 決勝🏆

DAY 4 09/16 Tue		
EVENING SESSION		
19:35	800m	男 予選
19:40	三段跳	女 予選
20:35	走高跳	男 決勝🏆
20:40	110mハードル	男 準決勝
21:00	ハンマー投	男 決勝🏆
21:05	400m	女 準決勝
21:35	400m	男 準決勝
22:05	1500m	女 決勝🏆
22:20	110mハードル	男 決勝🏆

DAY 5 09/17 Wed		
EVENING SESSION		
19:05	三段跳	男 予選
19:10	やり投	男 予選A
19:30	200m	女 予選
20:10	棒高跳	女 決勝🏆
20:15	200m	男 予選
20:45	やり投	男 予選B
20:50	走幅跳	男 決勝🏆
21:00	400mハードル	女 準決勝
21:30	400mハードル	男 準決勝
21:57	3000m障害物	女 決勝🏆
22:20	1500m	男 決勝🏆

DAY 6 09/18 Thu		
EVENING SESSION		
19:05	5000m	女 予選
19:15	走高跳	女 予選
19:23	やり投	男 決勝🏆
19:55	800m	女 予選
20:55	三段跳	女 決勝🏆
21:02	200m	男 準決勝
21:24	200m	女 準決勝
21:45	800m	男 準決勝
22:10	400m	男 決勝🏆
22:24	400m	女 決勝🏆

DAY 7 09/19 Fri		
EVENING SESSION		
17:33	七種競技 100mハードル	女
18:20	七種競技 走高跳	女
19:30	やり投	女 予選A
20:05	5000m	男 予選
20:30	七種競技 砲丸投	女
20:45	800m	女 準決勝
20:50	三段跳	男 決勝🏆
21:00	やり投	女 予選B
21:15	400mハードル	男 決勝🏆
21:27	400mハードル	女 決勝🏆
21:38	七種競技 200m	女
22:06	200m	男 決勝🏆
22:22	200m	女 決勝🏆

DAY 8 09/20 Sat		
MORNING SESSION		
07:30	20km競歩	女 決勝🏆
09:00	円盤投	男 予選A
09:25	十種競技 100m	男
09:50	20km競歩	男 決勝🏆
10:00	砲丸投	女 予選
10:05	十種競技 走幅跳	男
10:35	円盤投	男 予選B
11:30	七種競技 走幅跳	女
11:45	十種競技 砲丸投	男

DAY 8 09/20 Sat		
EVENING SESSION		
19:00	七種競技 やり投	女
19:05	十種競技 走高跳	男
19:35	4 x 400mリレー	男 予選
19:54	砲丸投	女 決勝🏆
20:00	4 x 400mリレー	女 予選
20:25	4 x 100mリレー	男 予選
20:45	4 x 100mリレー	女 予選
21:05	やり投	女 決勝🏆
21:11	七種競技 800m	女 決勝🏆
21:29	5000m	女 決勝🏆
21:55	十種競技 400m	男
22:22	800m	男 決勝🏆

DAY 9 09/21 Sun		
MORNING SESSION		
09:05	十種競技 110mハードル	男
09:55	十種競技 円盤投	男 A組
11:05	十種競技 円盤投	男 B組
11:35	十種競技 棒高跳	男 A組
12:20	十種競技 棒高跳	男 B組

DAY 9 09/21 Sun		
EVENING SESSION		
17:35	十種競技 やり投	男 A組
18:47	十種競技 やり投	男 B組
19:30	走高跳	女 決勝🏆
19:35	800m	女 決勝🏆
19:50	5000m	男 決勝🏆
20:00	円盤投	男 決勝🏆
20:25	4 x 400mリレー	男 決勝🏆
20:40	4 x 400mリレー	女 決勝🏆
20:55	十種競技 1500m	男 決勝🏆
21:10	4 x 100mリレー	女 決勝🏆
21:20	4 x 100mリレー	男 決勝🏆



WORLD ATHLETICS
CHAMPIONSHIPS
T O K Y O 2 5

2025年7月1日現在
今後、各競技の開始時間が変更される場合があります。
(各競技の実施日・セッションの変更はありません。)

13-21 SEPTEMBER 2025