

**ニッポンランナーズ東京**
**2025**
**9月予定表**

テーマ		夏の疲労抜き 段階を踏んで距離を伸ばす		点から線へのアプローチ 集中が持続できる範囲のランニングを複数セット つなぎWALK 区切って走る距離を少しずつ伸ばしていくと良いでしょう 例) 5分ラン⇄5分ウォーク …> 8分ラン⇄2分ウォーク	
9月	場所	時間	予定メニュー		その他
5	金	東京体育館 【年度17回】	18:45	★「400M or 200M×5(3.5分毎ST) + 疲労を抱えたまま1K快調ラン」×2セット ★近場野外ラン45分[8.00]+200M流し	18:30先トレ ストレッチと腹筋
11	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 体幹深層のストレッチ&フォーム改良エクササイズ	■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
12	金	休み	東京体育館利用不可の為 お休みとさせていただきます		
<b>世界陸上TOKYO ● 25</b>		9/13~21 <a href="https://www.jaaf.or.jp/competition/detail/1927/">https://www.jaaf.or.jp/competition/detail/1927/</a>		東京体育館 陸上競技場 9/8~26 利用不可とのこと	
14	日				女子マラソン 8:00ST
15	月	外苑絵画館前広場 【年度18回】 年度上半期最終	6:30 ~ 7:30	6:30集合→ウォームアップ (6:00頃よりスタッフ待機) ★40ラン or ★40分WALK 荷物スタッフ車でお預かり可 練習終了後返却 解散後は『男子マラソン』沿道観戦など	絵画館駐車場(5:30開場)に停める スタッフ車にて、練習中お荷物お預 かり可能です。 男子マラソン 8:00ST
19	金	休み	東京体育館利用不可の為 お休みとさせていただきます		世界陸上開催中
21	日	【佐倉地区】岩名	9:30	★走り込み 距離走系 【全納の方優待・東京クーポン1回分】	ご参加ご検討ください
		【佐倉地区】岩名	15:30	★1K×10(8分毎) 【全納の方優待・東京クーポン1回分】 トラックまたは 木陰1250Mコース《天候を見て決定》	
26	金	休み	東京体育館利用不可の為 お休みとさせていただきます		
28	日	NR全地区イベント 都内4Hマラニック 8.00ペース・時々ウォーク 距離:22K程度	東京駅・丸の内地下中央口改札 8:45集合・出発 終了予定13:00頃 8分ペース・時々WALK ルート:上野 白山 目白 神田川沿 水道橋 GW「キャンパス巡り」で立ち寄れなかったエリア 寺院・神社&戦災樹木などを巡ります 案内:齊藤+サポート1~2名		■ランステ等を利用して 現地集合 【ご参加費】 ¥3,300 【受付】メール・練習会にて 【締切】9/15締切 ご参加者に詳細ご案内

10月	場所	時間	予定メニュー		その他
3	金	外苑絵画館前広場	18:45	★10Kタイム計測 18:55ST 20:05終了(最大70分) ★3~5K(30分走) +1K or 800M ×3(8分毎ST)	18:30先トレ エクササイズ
9	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 体幹深層のストレッチ&フォーム改良エクササイズ	■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
10	金	外苑絵画館前広場	18:45	★未定	
13	日	スポーツの日 東京体育館		スポーツフェスタ ランニング指導 (講師:齊藤) 11:00~11:40 小学低学年 13:00~14:00 小学高学年	
17	金	休み	東京体育館利用不可の為 お休みとさせていただきます		
18	土	外苑絵画館前広場 土曜午後 2部制	15:30	【第一部】『外苑絵画館前広場』集合 ★1K×7(8分毎ST) ★『1K⇄エクサ5分』	レガシーハーフ前日
			16:55 出発	【第2部】『外苑絵画館前広場』出発 ★野外ラン80分[8.00] 外苑発着 荷物管理はご自身でお願いいたします。 ※クーポンの方:一部二部両方ご参加でも クーポン券1枚	第2部のみのご参加もOKです 野外ランの開始が早まる可能性も あるので、ゆとりを持ってお集まりく ださい
24	金	外苑絵画館前広場	18:45	★未定	
31	金	休み	東京体育館利用不可の為 お休みとさせていただきます		

当面の予定					
11月 予定	07(金)	14(金)	21(金)	合計3回の活動	28(金)休み

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。)