

ニッポンランナーズ東京

2025

10月予定表

テーマ		負荷をかける ゆるめる 体調を整える その都度、目的を抑えて練習を重ねる		ペース走、インターバル練習では 走力に応じて本数調整や距離調整など走り方のアドバイスをさせていただきます。気兼ねなくご相談ください。	
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 【第18回】	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 集合後、速やかにメイン練習準備へ
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 【第19回】	18:45	★野外ラン70分[8.00] 18:50出発 赤坂方面 ★「3K+2K+1K」 or 「2K+1K+1K」 +ダウン ①本目19:00ST 23分後②19:23ST 40分後③19:40ST ダウンラン10分	
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	東京体育館・一部無料開放 (プール・フィットネスルーム)
17	金	休み		↓ 翌日・土曜日練習	
18	土	外苑絵画館前広場 土曜午後 2部制 【第20回】	15:30	【第1部】『外苑絵画館前広場』集合 (拠点:シート有) ★1K×7(8分毎ST) ★【大会前日調整】ご自身JOG30分+1K×1~2 ★1K[8.00]×5セット (3分休)	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 (拠点:誰もいなくなります) ★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 【第21回】	18:45	★3~5K×2本 ①19:00ST ②19:30ST ★10K[6.00] 1K周回×10周 途中の出入り自由 または ☆1K×10(6分毎ST) ペース走に足並みを揃えて	つくばマラソンなど1カ月前 追込み練習
31	金	休み			

11月		場所	時間	予定メニュー	その他
1	土	zoom活動 体幹ストレッチ	16:00	★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
7	金	外苑絵画館前広場	18:45	★7~10Kペース走 (レース2週間前を想定) ★10K[8.00] 【特設】18:40ST 途中からの合流、随時可	18:30先トレ 体操
14	金	東京体育館	18:45	★未定	
21	金	外苑絵画館前広場	18:45	★大会前調整 など	
28	金	休み		10~11月に荒天中止が生じた場合、振替開催【予備日】	

当面の予定					
12月 予定		05(金)	12(金)	19(金)イルミネーションラン18:20発	合計3回の活動

2025年度 NR東京活動計画(案)

	1	2	3	4	5	6	合計	ピンク色 【金曜】夜活動日 赤+白字 【土日祝】活動日 予定の補足↓
								前期↓ 【19～20回計画】 荒天中止を考慮して
4月	04	05土	11	18	25		4	05土 夕方 夜桜ラン&WALK 27日 or 29祝 マラニック
5月	02	09	16	23	30		3	18日 青葉の森リレーマラソン 24土 葛西ナイトラン ハーフ or 10K
6月	06	13	20	21土	27		3	21土 土曜午後練 森のピアガーデンBBQ懇親会
7月	04	11	18	19土	25▲		4	11金～13日 菅平高原合宿 2泊3日 or 1泊2日 19土 午後 走り込み 25金 ▲富士登山競走
8月	01	08	15	(22)	29		3	01土～02日 稲毛海浜-幕張 走込み 懇親イベント (宿泊ご自身で手配してください) 22金 予備日・振替日程調整日
9月	05	12	15祝	19	26		3	9/13土～21日 東京世界陸上2025 14日 女子マラソン8:00ST 15月祝 男子マラソン8:00ST →午後低負荷練習会
								後期↓ 【18回計画】 不足分は3月に振替
10月	03	10	17	18土	24		4	19日 レガシーハーフ 26日 水戸黄門マラソン 手賀沼ハーフ
11月	07	14	21	28			3	23日 つくばマラソン
12月	05	12	19	26			3	14日 富士山マラソン 19金 イルミネーション&通常練《2択》年内最終
1月	02	09	10土	16	23	30	4	10土 土曜午後練 走り込み+新年会 25日 勝田 館山マラソン 新宿ハーフ
2月	06	13	20	27			3	
3月	06	13	20	27			1	01日 東京マラソン 3月は不足回数の振替調整に充当
							38	年間36回開催（荒天中止を考慮して38回計画）

2025年2月末に作成した計画です。
大会スケジュール、クラブ運営の事情により日程変更させていただくことがあります。