



佐倉
2025年

2025 10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		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			
朝々と日中の気温差が大きくなる季節です。アップ時には皮膚を覆う形で保温できる服装。メイン練習は快適に走れる服装。使い分け、体への配慮を大切にしてください。		岩名・崖崩れ修復工事が長期にわたり進められます。これに伴い、クロカンコースは迂回路となり、90段階が使用できないなど制約が生じます。ルールの下で、安全な取り組み方をして行きましょう。			
10月		場所	時間	予定メニュー	その他
1	水	岩名	9:30	★10Kタイム計測+ダウン or インターバル ★10Kウォーク 集合後9:40スタート	
2	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 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
4	土	岩名	9:30	★WAVE走 グループ別 1K毎にペース上げ下げ 30~40分×2セット メンバーで協力してペースメイク ★WAVE走 or 40分ラン +軽めインターバル	
		【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+の方は施設料として ¥150 REの方; ¥715 or ご参加1回分
6	月	岩名クロスカントリーコース		↓ 崖崩れに伴う復旧工事開始 迂回路 90段階使用不可(~2月)	
8	水	休み	×		印旛郡市中学駅伝開催のため
9	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
11	土	岩名	9:30	9:15~先アップ ※集合後の全体アップ無し ★ハーフマラソン挑戦会【実践ペース走】 10:00ST 12:10終了 途中まで4.00 4.15ペーサーつきます 【モシコムにて募集】 ★45分ラン・ペース走+1K×3~6	×更衣室利用不可 P混雑見込み お早目に 関東大学サッカー
12	日	岩名玄関前広場 NR主催イベント	10:00	★1K×20(6分毎ST) ロード・片道1K・往復 【一般ご参加¥2,750】【モシコムにて募集】 集合・説明・アップ・10:40ST 12:40頃終了	■イベント参加費 NR一律 ¥2,200+施設料¥150
		ONETOKYO事業の為に確保していた日程が空いてしまった為、NR主催で岩名にてイベント練習会を開催する形を取らせていただきました。			
13	月	さくらスポーツフェスタ		岩名陸上競技場・市民対象イベント 9:00開会式・体操 / 9:30~11:30各ブース体験プログラム	様々なプログラムを無料で楽しめます 是非ご来場ください
15	水	テニスコートWC	9:30	★ロード・不整地1K×10(7.5分毎ST)+積極的ダウラン20分 ★ロード・不整地2K×05(15分毎ST)+積極的ダウラン20分 ★ロード・不整地1K×10(10分毎ST) ★「1K⇄ストレッチ基本」×5セット 《雨天時はトラック》	1K周回 1250M周回を使用します 競技場更衣室利用OK 90段階 利用できません 移動にご注意ください
		★岩名ナイター🌙 疾走編🏃	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★1K×5(6分毎ST) +(疲弊した状態で)5000Mペース走	■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
18	土	岩名	9:30	★10Kタイム計測(80分上限)+【2択】 ☆ダウン or ☆1K×1~5(10Kゴール後随時合流)	大会1週間前・追込み練習 スピード×スタミナの協調
		【NR東京】神宮外苑練習会 2部構成		【第1部】15:30~ ☆1K×7(8分毎ST) 1K⇄ストレッチ 【第2部】16:55~ ☆80分近隣裏道ラン[8.00]	レガシーハーフ前日 外苑での練習会 1部2部合わせてご参加1回分扱い 東京体育館ランステ利用可
19	日			レガシーハーフ 九十九里はまぐりマラソン	
22	水	岩名	9:30	★約40分ラン「10K[4.15] 8K[5.00] 6K[6.30] 各自ペース」 +【2択】☆インターバル ☆5K[8.00]	
25	土	岩名	9:30	★大会前日調整 ★3~6K×2(30分毎ST)+ダウラン20~30分	競技場更衣室使用不可 千葉県高校サッカー準々決勝
26	日			水戸黄門漫遊 手賀沼ハーフ 【つくば 4週前】	競技場更衣室使用不可 千葉県高校サッカー準々決勝
29	水	岩名プール前	9:30	【前半】☆上り坂インターバル刺激 ☆フォーム養成 【後半】☆500M×20(3分毎ST) ☆400~500M×10(5分毎ST) ★風車往復 WALK&ラン	

1 1 月		場所	時間	予定メニュー	その他
【週末活動】 2(日) 8(土) 15(土) 22(土) 4回 / 1(土)無し→翌日振替 29(土)休み					
1	土	休み	×	翌日日曜日に振替練習会を開催します	長嶋茂雄野球教室 公園内は野球関係者のみ立入可
		zoom活動 体幹ストレッチ45分	16:00	★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
2	日	岩名	9:30	★1K×7~10+疲労を抱えて直ちに5Kビルドアップ	11/1(土)振替練習会
5	水	岩名	9:30	★3~6K(30~35分)走×2 +ダウン ★100分ペース走 走り込み	
		【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+の方は施設料として ￥150 REの方; ￥715 or ご参加1回分
		★岩名ナイター🌙 疾走編🏃	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★1K×7(6分毎ST)+疲労を抱えて直ちに3Kビルドアップ	■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
8	土	岩名	※9:00	9:00集合 (予め各自アップ) 9:10ST (受付;8:45~) ★ハーフ~30K練習会 【9:10ST】【終了12:30】【上限200分】	つくば 大田原 2週間前 終了後、随時解散 岩名開館8:30
12	水	岩名	9:30	★未定	
15	土	岩名	9:30	★未定	佐倉市選手権・中学生 ×更衣室利用不可
16	日	佐倉市選手権・一般			
19	水	岩名	9:30	★未定	
22	土	岩名	9:30	★未定	
23	日	フル完走応援日		つくば 大田原マラソン	
26	水	岩名	9:30	★未定	
29	土	休み	×	荒天中止が生じた際の調整日	印旛郡市駅伝開催日 公園内・周辺コース 混雑

1 2 月以降の予定	
【水曜】 03 10 17 24 (31休み) 【土曜】 06 13 20 27	

その先の予定	12/14(日) 房総半島横断70K 《鴨川市小湊→金谷》 メンバー・コーチ 多数出場予定 (この日は 八千代、香取でもレースがあります)
	2026年 1/4(日)練習会スタート
	1月 週末練習会は 04日 10土 (17土・休み・市制駅伝) 24土 の3回 1月 水曜練習会は 07水 14水 21水 (28水・休み) の3回