



佐倉
2025年

2025 12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		一年間の集大成			
年末の道路は混みあいます。冷え込む朝は路面凍結の可能性も。時間にゆとりを持って岩名までお越しいただき、心身をリセットさせた状態で練習スタートを迎えましょう。					
レースとレースの谷間のコンディショニング。休むべきところ、抑えるべきところを「結局頑張ってしまった・・・」。ということに陥らないよう、体の声に耳を傾けて、労わってあげましょう。					
1 2 月		場所	時間	予定メニュー	その他
3	水	岩名	9:30	★選択「1K、1.5K、2K、2K＋上り300M」×5（16分毎ST） ★100分野外ラン〔8.30〕 《城址公園など》	
		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＆レース後のケア 【残り10分】マッサージガン	■特別練習会参加費■ ￥440 マスター、佐倉RE＋、REの方は無料
6	土	岩名	9:30	★クロカン4～6K×2(35分間隔)＋ダウン1セット ★大会前日調整 30分ラン＋刺激	
7	日	湘南国際マラソン			
10	水	岩名	9:30	★1.0K×6（15分毎ST・移動200M） ★1.5K×6（15分毎ST・移動150M） ★2.0K×6（15分毎ST・移動100M）	
		【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
13	土	岩名 【※】更衣室利用不可	9:30	【前半】 ★クロカン4～6K ★「基本＆15分JOG」×2 【後半】 ★クロカン4～6K ★坂1K×1～4（10分毎ST） 【集合後9:45出発】 ★野外ラン120分〔8.00〕（予め各自アップ）	更衣室利用不可 トラック: 印旛郡市中学合同練習会
14	日	八千代ニューリバー 香取小江戸 房総半島横断70K			
17	水	岩名	9:30	★10Kタイム計測 ★ストレッチ・ドリル＆低負荷インターバル 60秒走など ★100分WALK	
		★岩名ナイター🌙 疾走編🏃	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★400M×10(2.5分毎ST)×2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
19	金	★★★★NR東京★★★★ イルミネーションラン120分		JR信濃町駅改札 18:20集合・出発 イルミネーションの名所巡礼 ★120分 〔8.00ペース〕 人が多いエリアはWALK	NR東京主催練習会 【ご参加費】 他エリアご参加扱い 東京体育館・陸上競技場ランステ利用、 駅ロッカーなどでご対応ください
20	土	岩名	9:30	入念なアップ＋JOG ★選択「1K／1.5K／2K／2K＋上り坂300M」×4(15分毎ST)	大会前の方は インターバルを調整として活用 控え目JOGペースで3本＋刺激で1本 などのアレンジを推奨
21	日	関東ロードレース			
24	水	岩名	9:30	🎄クリスマス練習会🎄 【3択】メニュー×3セット ★400M×10(3.5分毎ST) ★「奇数300～400M⇄偶数ストレッチ」×5 ★4K〔8.00〕 【補講】クロカン2周ラン〔8.30〕	冬休みに入り学生チームが増えます
		岩名	9:30	★走り納め 1K×20 ★1K & ストレッチ ×5～7 ★坂巡り120分〔8.00〕 野外ラン（9:45出発）	冬休みに入り学生チームが増えます
27	土	岩名	9:30	◆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
		【岩名会議室】 体幹ストレッチリアル 一年間頑張った 身体をケア	12:30		
31	水	休み ×			

1月		場所	時間	予定メニュー	その他
1月は 水曜日3回 週末(土or日)3回 合計6回の定期練習会となります					
4	日	2026年スタート 岩名	11:00	【岩名競技場・会場10:30に合わせて活動】 ★5～10Kラン（アップ後11:30頃ST～13:00迄） （ST 50分後から 400M×10 随時合流）	1/10(土)週末練習会スタートでは、新年の高揚感が落ち着いてしまうのでは・・と考え、1/4(日)スタートとさせていただきます。水曜3回 週末3回 合計6回の活動となります。
7	水	岩名	9:30	★1K×5～10 ★初詣ラン	
		★岩名ナイター🌙 疾走編👉	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★「1K×3(6.5分毎ST)+400M×5(2.5分毎ST)」×2セット 【合計】1Kを6本 400Mを10本	■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	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 【残り10分】マッサージガン	■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料
10	土	岩名	9:30	★ハーフマラソン ★4～5K×2～4(30分毎ST) ご自身ペース ★40～50分ラン(大会前調整) +1K×1～3(10分毎ST)	【低負荷メニュー】 ウォーク ゆっくりラン 同コースを利用して、長時間持続運動に取り組んでいただく形を推奨。
		【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 中田 ※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
		【NR東京】神宮外苑練習会		★120分ペース走 ★1K×12(8分毎ST) 15:00集合 15:15ST	【参加費】他エリアご参加扱い
11	日	ニューイヤ-ハーフなど		ONE TOKYO《有明防災公園》サブ4対象教室 ペースランナー 2～3名募集 (8:30現地集合)	
12	月				
14	水	休み	×	定期練習会 お休み	
17	土	休み	×	定期練習会 お休み	
		特別練習会 佐倉マラソン コースRUN	9:10 出発	◆佐倉マラソン16K コースラン [8.00] 玄関前受付 各自アップ 給水各自携行 WC休憩(5K)	■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+¥300 or 通常参加費
18	日	佐倉市制駅伝		詳細が発表されたのちにクラブ内でメンバー募集します	
21	水	岩名	9:30	★未定	
24	土	岩名	9:30	★大会前日調整 ★別府大分1週間前 追い込み	×競技場・更衣室利用不可 計測員研修会
25	日			館山若潮 勝田全国マラソン 新宿シティーハーフ	
28	水	岩名	9:30	★未定	
31	土	休み	×	ランスマ倶楽部 放送予定日 24時	
2/1	日			別府大分毎日マラソン など	

2月の予定		
【水曜】04	11 18 25	
【土曜】07	14 21 28	

ONE TOKYO
Weekend Run Session
～Road to 東京マラソン2026～
《A》2h50m～3h30m
《B》3h30m～4h00m
講師：齊藤
【ペースランナー募集】
2019より続いている講座

【会場】有明・防災公園(最寄り駅:国際展示場) 【時間】9:00～12:00 (8:30スタッフ集合)
【対象と開催日】
《A》2h50m～3h30m 12/20 12/28 1/12 2/08 2/11 2/15
《B》3h30m～4h30m 12/20 12/28 1/11 1/18 2/11 2/15
ペースランナー(ボランティア)としてお力添えいただける方が
いらしましたら、齊藤までお声掛けください。ペースランナーの
技術を身につけたランナーの育成にもNRとして力を注いで参ります。



その先の予定		3/29(日)佐倉マラソン 3K 10K 16K 【給水所】ボランティア募集いたします
--------	--	---