



佐倉
2025年

2026 1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		体のメンテ 丁寧な準備により ケガ無く走り続ける			
1月	場所	時間	予定メニュー		その他
事前のメール配信内容や当日の説明について、入念な確認をお願いいたします。意味合いを抑えて、効果的な練習を積んでください。			野球場横（一塁側）の芝エリアを駐車場にする工事がはじまります。鉄板を敷き重機往来用の仮設路が作られます。玄関前広場のスペースが狭くなり、クロカン迂回路が、更に迂回するコースになります。他団体との共存、人の往来導線を塞がないなど、お1人お1人の気配りと、広い視野を持った行動へのご協力をお願いします。		
4日	2026年スタート 岩名・玄関前	11:00 受付開始 10:30~	<p>【岩名競技場・開場10:30／更衣室利用OK／挨拶】 ★5~10Kラン《尚子コース2.5K折返》 (アップ後11:30頃ST~13:00迄) 【ST55分後】★トラック400M×10(3.5分毎ST) 隨時合流</p>		1/10(土)週末練習会スタートでは、新年の高揚感が落ちてしまふのでは…と考え、1/4(日)スタートとさせていただきました。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	<p>★選択「1K・2K・3K」×4(17分毎ST) ★80分ペース走《3K周回》 ★初詣ラン 120分[8.30]【集合後9:45出発】</p>		
	★岩名ナイター♪ 疾走編	19:00	<p>集合一アップ後→ 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</p>		■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	<p>★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</p>		■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	<p>【※】先アップ9:15~ 集合一準備→9:50メイン練習開始 ★15K~ハーフマラソン《3K周回》120分を上限 ★3~5K×4(30分毎ST) 4本に区切って質UP ★40~50分ラン(大会前調整) +1K刺激×1~3(10分毎ST)</p>		【低負荷メニュー】 ウォーキング 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	<p>◆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 ウエ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</p>		■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 参加1回分
11日	特別練習会 野外WALK 岩名玄関前	9:00 出発	<p>◆佐倉神社仏閣参詣巡り・150分WALK 担当; 中田 (最少催行数; 5名) 11:30頃岩名帰還 ご参加予定の方は事前にご連絡ください【締切1/7】</p>		■特別練習会参加費 ¥2,200 マスター、佐倉RE+; 無料 RE; カウント1回分 or ¥2,200 (施設料別途¥150岩名更衣室)
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 【雨天中止】	9:10 出発	<p>◆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) ご参加予定の方は事前にご連絡ください【締切1/13】 担当; 中田</p>		■特別練習会参加費 ¥2,200 マスター、佐倉RE+; 無料 RE; カウント1回分 or ¥2,200 (施設料別途¥150岩名更衣室)
	特別練習会 クロカンロング 【雨天中止】	9:10 スタート	<p>◆クロカン15周(6.00) 9.30/周 玄関前受付 各自アップ 出入り自由 担当; 齋藤</p>		■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 【雨天中止】
18日	佐倉市制駅伝				
21水	岩名	9:30	<p>★館山・勝田ほか仕上げ練習 5~6K×2 (35~40分間隔) ★120分ペース走 ★「基本ストレッチ→15分ラン(ご自身ペース)」×3セット</p>		
24土	岩名	9:30	<p>大会前日・大会1週間前メニュー ★30~40分ラン+刺激1K×1~2 ★10Kペース走・タイム計測+補助JOG</p>		×競技場・更衣室利用不可 計測員研修会
25日	完走想定日		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	<p>★野外ラン A; 120分[8.00] B; 100分[WALK&時々JOG] ★トラック 「400M×10(3.5分毎ST)」×2セット (またはトラック30分ペース走×2)</p>		
31土	休み	×	岩名クロカン駅伝 開催予定日		ランスマ俱楽部 放送予定日 24時
	【NR東京】皇居練習会 9:15桜田門前広場 トイレ付近集合		<p>[A]皇居1周5K×4本 (33分毎ST) [B]皇居1周5K×2~3周[8.00] 終了後希望者で昼食会 ご参加予定の方は事前にご連絡ください。</p>		【参加費】他エリアご参加扱い 近隣ランステ・駅ロッカーをご利用ください

2月	場所	時間	予定メニュー	その他
1 日	完走想定日		別府大分毎日マラソン	
4 水	岩名	9:30	クロカン・不整地での練習 ★「500M 1K 1250M」×10 (10分毎ST) ★「ラン↔ストレッチエクサ」×5(10分毎ST)	
5 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
7 土	岩名 【岩名会議室】 体幹ストレッチリアル	9:30 12:30	★クロカンペース走4~6K×2 +ダウンラン ★「ロード400M+クロカン上り1K」×7 《高負荷》 ★疲労抜き野外ラン ◆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
8 日			さいたまマラソン	
11 水	岩名	9:30	★1K×15(7分毎ST) ★「1K↔ストレッチエクサ」×7	先アップ 9:15~ 集合→短時間体操 →9:50メイン練習開始
14 土	岩名	9:00	★2時間30分走(20~30K走) 走り込み練習会	
18 水	岩名 ★岩名ナイター♪ 疾走編	9:30 19:00	★未定 集合→アップ後→ 19:20頃ST ★『400M×5(2.5分毎ST)+そのまま1000Mラン』×3セット 5本目ゴール後(ノンストップ)1Kリカバリー快調ラン×3	■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
21 土	岩名	9:30	★未定	13:00~15:00 岩名競技場内 佐倉市主催ランニング教室 《ビギナー対象クラス》 サポートいただける方2名募集
22 日				09:30~11:30 岩名競技場内 佐倉市主催ランニング教室 《実戦練習編 インターバル》 サポートいただける方2名募集
25 水	岩名	9:30	★未定	
28 土	岩名	9:30	★大会前日調整 など	
3/1 日			東京マラソン2026	

3月の定期練習会	
【水曜】04 11 18 25 【土曜】07 14 21 22日 (※28休)	28(土); 佐倉マラソン前日の為、休み。→22(日)振替日 大人数で活動できる場所を確保できないため、28(土)はお休みとさせていただきます
その他	3/01(日) 東京マラソン2026 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

所属以外の地区的NR練習会ご参加について 2025年度試験的試み

佐倉	佐倉地区内の 基本ルール	柏地区への ご参加 別途 施設使用料分担金 ¥110負担(引落)	東京地区への ご参加 ランステ等ご自身負担	
RE+	佐倉地区定期練習会上限なし	月1回まで無料 2回目以降¥2,400 (引落)	月1回まで無料 2回目以降¥2,400 (引落)	
RE	月4回迄 超過1回につき1クーポン	月1回まで1回分扱いとして 参加可 2回目以降¥2,400 (引落)	月1回まで1回分扱いとして 参加可 2回目以降¥2,400 (引落)	
リレーション	毎月1クーポン郵送	1回・クーポン券1枚にてご 参加可	1回・クーポン券1枚にてご 参加可	
クーポン	1クーポン/1回ご参加	¥2,400 (引落) にてご参加 可	¥2,400 (引落) にてご参加 可	

柏	柏地区内の 基本ルール	佐倉地区への ご参加 別途 岩名更衣室使用料 ¥150負担(引落)	東京地区への ご参加 ランステ等ご自身負担	
RE+	柏地区定期練習会上限なし	月1回まで無料 2回目以降¥2,400 (引落)	月1回まで無料 2回目以降¥2,400 (引落)	
RE	月4回迄 超過1回につき1クーポン	月1回まで1回分扱いとして 参加可 2回目以降¥2,400 (引落)	月1回まで1回分扱いとして 参加可 2回目以降¥2,400 (引落)	
リレーション	毎月1クーポン郵送	1回・クーポン券1枚にてご 参加可	1回・クーポン券1枚にてご 参加可	
クーポン	1クーポン/1回ご参加	¥2,400 (引落) にてご参加 可	¥2,400 (引落) にてご参加 可	

東京	東京地区内の 基本ルール	佐倉地区への ご参加 岩名更衣室使用料 ¥150負担	柏地区への ご参加 別途 施設使用料分担金 ¥110負担	
レギュラー	年間36回 上限なし	年間4回まで無料 5回目以降¥2,400	年間4回まで無料 5回目以降¥2,400	
クーポン	1クーポン/1回ご参加	1クーポン/1回ご参加	1クーポン/1回ご参加	