



佐倉
2026年

2026 2月予定表

改定版

NPOニッポンランナーズ
佐倉市栄町10-12-1F
043-481-0711

テーマ

レースの谷間 自身の流れに応じた体調コントロール能力向上

9:30集合時は概ね10:10メイン練習開始→11:45頃に終了できるよう逆算してメニューを組み立てています。時間通りの進行、説明時の静寂にご協力をお願いします。

公園内工事に伴い、現在クロカンコースは迂回路（1,610M）になっています。下り（石畳区間）での転倒や膝へのダメージに気をつけてください。拠点スペースが狭くなっています。常に広い視野を保ち、他の利用者、ランナーに配慮しましょう。

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 ★選択「500M 1K 1.6K」or「1K+200M流し」×10 (10分每ST) ★「ラン↔ストレッチエクサ」×5(10分每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 連戦の疲労抜き	■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》 ★野外ラン120分[8.00]風車方面 途中ストレッチ ◆体幹ストレッチ《リアル・60分間》 12:30~13:30頃 齊藤 ※ご自身でご用意いただきたい物【貸出用あり】 □ウェーブストレッチリング □マッサージボール・テニスボール 11:30より休憩室としてご利用いただけます	400M; 階段下→土俵広場方面 1K; 広場の隅っこ→クロカン起点 階段を降りて次のセットへ ■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	岩名玄関前広場	9:30	★「1K or 500M」×15(7分每ST) 【トータル1時間45分】 ★奇数; 500M~1Kラン↔偶数; ストレッチエクサ	集合 全体でアップ 階段下拠点 10:10頃よりメイン練習 12:00頃練習終了予定
14 土	【※】 岩名・階段下 ロング走り込み	9:00説明 9:10ST	★2時間30分走(20~30K走) ロング走り込み練習 ペースにゆとりを持ち、長時間走り込む練習です	岩名開館 8:30 入場時あいさつ 拠点; 階段下 8:40頃~受付 予め各自アップ
		9:45ST	★1K×10 (10分每ST) ★『奇数; 1K↔偶数; ストレッチ(石原コーチ)』×5セット	階段下にて随時受付 ご自身でアップ アップを済ませて合流してください
18 水	岩名	9:30	不整地1250M周回コース練習 ★4~8Kペース走(~40分)×2セット ①10:10ST ②10:55ST ★『エクササイズ』↔『400M×5 or 20分ラン』×3	
	【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 ※ご自身でご用意いただきたい物【貸出用あり】 □ウェーブストレッチリング □マッサージボール・テニスボール 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 ★『400M×5(2.5分每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	★10K計測 +ダウンラン (東京マラソン1週間前) ★選択「2K・3K・4K」×4(22分每ST) +ダウンラン	
22 日	佐倉市主催 マラソンクリニック	9:30 ~11:30	【テーマ】マラソン実戦練習 (400Mインターバルを予定) 2~4名一緒に走っていただける方を募集	練習会ではありません。 クリニックを盛り上げていただける方を募集指せます。
25 水	岩名	9:30	★3~6Kペース走×2 大会前仕上げ ★選択1K《上り or 平坦》×8 (11分每ST) (または★1.5K×8) ★1K×4(22分每ST) 1本抜かし奇数本を走る形	Y字路起点 上り1K(移動250M) 平坦1K(移動200M) 常に選べる形で進めます。
28 土	岩名	9:30	★大会前日調整 ★選択「1K・1.5K・2K・3K」×4 (17分每ST)	

3月	場所	時間	予定メニュー	その他
1 日	完走想定日		東京マラソン2026	
4 水	岩名	9:30	★『基本＆ストレッチ+選択15分ラン』×3セット 「400M×4(3.5分毎)／ペース走／芝ゆっくりラン」 ★佐倉マラソン10Kコース[8.00]	
	競技場会議室	12:30	クラブ更新説明&ランチ懇親（～13:30頃）	お弁当をご用意ください
7 土	岩名	9:30	★未定	
	競技場会議室	12:30	クラブ更新説明&ランチ懇親（～13:30頃）	お弁当をご用意ください
15 日			名古屋	
11 水	岩名	9:30	★未定 ★佐倉マラソン16Kコース[7.00]	
12 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	■特別練習会参加費 ■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料
14 土	岩名 走り込み練習会	9:00	★30K走 9:00ST 150分 同時進行 クロカンロング走	
15 日			板橋City かがわ	西志津多目的広場 ランニング教室 小学3～6年生対象 9:30～11:30 サポート1～2名募集
18 水	岩名	9:30	★未定	
	★岩名ナイター♪ 疾走編	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★内容未定	■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 土日連続練習会	9:30	★インターバル・スピード・基本動作系	
	【岩名会議室】 体幹ストレッチャリアル	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
22 日	【振替練習会】 岩名	9:30	★走り込みロング系 ★佐倉マラソン16Kコース 10K迄[6.00]→残り6Kフリー	3/28(土)お休みの振替
23 月			佐倉マラソン大会準備の為、競技場利用不可 ↓	
25 水	岩名	9:30	★未定 【2025年度最終の練習会になります】	競技場・更衣室利用不可 岩名運動公園の状況に応じてメニューを 練りたいと思います
28 土	休み	×	定期練習会 お休み	大会前日準備の為 岩名運動公園を利用できません。
	【 <input checked="" type="checkbox"/> 予定を変更】 桜見ラン	9:45	京成佐倉駅(南口)発着 (荷物はNR事務所にてお預かり可) ★120分程度の桜見野外ラン[8.00] 事前お申込み ★120分程度の桜見野外ウォーキング 調整中	■特別練習会参加費 一律¥1,650お引落 【事前お申込】
29 日	佐倉マラソン		16K 10:10スタート(制限時間2時間20分) 10K 10:40スタート(制限時間1時間30分) 3K 9:30スタート	14:00～「シリザナ」 打ち上げお疲れ様会

4月の定期練習会	【水曜】01 08 15 22 (29お休み) 【土曜】04 11 18 25
その他の予定	4/29(水・祝) マラニック開催 都内テレビ局巡り《検討中》 (定期練習はお休み) 5/03(日) マラニック開催 多摩川《検討中》 菅平合宿 7/10(金)～12(日) 【 <input checked="" type="checkbox"/> 日程が変わりました】

年度更新について	以下の流れを予定しています
2月20日 頃	更新のご案内を公開。メール(年会費Aアドバンスの方には郵送)にてお知らせさせていただきます。
3月15日 頃	変更などのご連絡締切。
3月27日(金)	2026年度【年会費】【4月の月会費】お引落