



佐倉
2026年

2026 2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		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に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 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	9:30	★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	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
		【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 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	■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・階段下	9:30	★「1K or 500M」×15(7分毎ST) ★奇数;500M～1Kラン⇄偶数;ストレッチエクサ	9:15～ 先アップ・エクササイズ 集合→ 短時間体操のみ →10:00メイン練習開始
14	土	【※】 岩名・階段下	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
		ロング走り込み	9:45ST	★1K×10（10分毎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	★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分毎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 せていただきます。
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分毎ST）（または★1.5K×8） ★1K×4(22分毎ST) 1本抜きし奇数本を走る形	Y字路起点 上り1K(移動250M) 平坦1K(移動200M) 常に変える形で進めます。
28	土	岩名	9:30	★大会前日調整 ★選択「1K・1.5K・2K・3K」×4（17分毎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〕	
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。
		zoom活動 体幹ストレッチ45分	9:05	★体幹エクサ・30分 9:05～9:35 体幹深層の覚醒と軽めのストレッチ ランニング前でもOKな内容（ゆるめすぎない内容）	■全カテゴリー無料■
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 7/3(金)～5(日) で調整しております

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	