

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		マラソンシーズン中盤から終盤へ ストレッチ等のケアを入念に行い 継続と好走に繋げて行きましょう	
2月		場所	時間	予定メニュー	その他
5	木	zoom活動 体幹ストレッチ	19:30	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 体幹深層のストレッチ 連戦の疲労抜き	■オンライン活動 東京地区の皆様は無料 zoom情報:前日メール配信
6	金	東京体育館 【第32回】	18:45	★「400M×5(3分毎ST)+5〜7分間走(≒1K)」×2セット ★近隣野外ラン30分+エクササイズ&流し	18:30先トレ おしゃべり&ストレッチ
13	金	外苑絵画館前広場 【第33回】	18:45	★坂道巡りトレーニング 信濃町近隣 移動8.00ペース 3〜4か所の坂道でインターバルorJOG ★3〜5K×2 ①19:00ST ②19:30ST	18:35先トレ ゆっくり1K
20	金	外苑絵画館前広場 【第34回】	18:45	★10Kタイム計測《東京マラソン前追込み》 ★1K×6 (9分毎ST) ★奇数;1Kラン 偶数;エクササイズ	18:30先トレ エクササイズ
27	金	休み	×		

3月		場所	時間	予定メニュー	その他
1	日	東京マラソン2026			
6	金	東京体育館	18:45	★「400M×5(3分毎ST)+5〜7分間走(≒1K)」×2セット ★野外ラン を予定	
12	木	zoom活動 体幹ストレッチ	19:30	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 体幹深層のストレッチ	■オンライン活動 東京地区の皆様は無料 zoom情報:前日メール配信
13	金	東体 or 外苑	18:45	予定通りの場合には年度最終・36回目 ★未定	
20	金	休み	×		
27	金	調整日	18:45	【荒天中止等生じた場合】 年度最終練習会 【全36回が終了した場合】 夜桜ランなど 有志練習	
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	打ち上げ懇親会 14:00〜 京成佐倉駅前 「シリザナ」

2026年度の活動		以下のように検討しております。
<b>【2月下旬】要項・更新のご案内を公開</b> (メール もしくは 郵送) <b>【3月中旬】継続の方は会費のお振込み</b>		<b>【練習会開催数など】</b> 年度36回開催(平均月3回ペース) 金曜夜(外苑・東京体育館) と 週末特別練習 <b>【カテゴリーなど】</b> これまでと同様の「カテゴリー」分類、「会費」のお納め方法で進めさせていただきます。 同時に、新しいメンバー、年度途中からのご入会希望者にわかりやすく対応すべきだと 考えています。月会費制(お引落)も並行して取り入れたいと考えています。

その先の予定		4/29(水・祝) マラニック開催 都内テレビ局巡り《検討中》 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) 二転三転しましたが、この日程になりました
--------	--	--