



# ニッポンランナーズ東京

2026

2月予定

NPOニッポンランナーズ  
【当日】080-5966-0711  
【通常】043-481-0711  
佐倉市栄町10-12-1F

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。

### 【練習会開催数など】

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

### 【カテゴリーなど】

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