



テーマ		フルシーズン終盤戦 けが無く締めくる			
身体メンテナンス、フォーム養成、不整地ラン けが予防、燃費向上を目的として重点的に取り組みます		佐倉マラソン前後は岩名陸上競技場・更衣室の利用に制限が生じます。 3月下旬から4月上旬は春休みの為、学生アスリートが増えて混みます。			
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20分ラン』×3セット 「400M×5(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)	クラブ概要の説明や意見交換を予定 お弁当をご用意ください	
7 土	岩名	9:30	★「ロード400M+クロカン上り1K」×8 ★不整地・ほぼ平400M×10 ×2セット(4分毎ST) ★40分ペース走《1250M周回》×2セット		
	競技場会議室	12:30	クラブ更新説明&ランチ懇親 (~13:30頃)	クラブ概要の説明や意見交換を予定 お弁当をご用意ください	
8 日	名古屋				
11 水	岩名	9:30	★選択・40分練習×2セット 【前半】☆ペース走 ☆上り坂200~400M×8 足腰強化 【後半】☆ペース走 ☆低負荷・フォーム養成インターバル		
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・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 大会前日の方;40~60分JOG+刺激1K×1~2	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分毎ST) 2/14(土)と同内容 ★『奇数;1K⇄偶数;ストレッチ』×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	
15 日	ちばアクアラインマラソン 千葉県民枠エントリー-20時~	板橋City 静岡		西志津多目的広場 小学生走り方教室 9:30~11:30 サポート1~2名募集	
18 水	岩名	9:30	【先トレ】9:15~ 階段90段腿下げ×5セット ★1K×10 ★「1K or 500M⇄エクサ」×5 ★クロカン1.6K×10 《ALL10分毎ST練習》		
	★岩名ナイター🌙 疾走編👉	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★1K×6(6分毎ST)+400M×10(3分毎ST)	■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	★選択インターバル 「1K クロカン1周1.6K ロード2K 基本エクサ」×5 (12分毎ST) +おしゃべりダウンラン30分	競技場利用不可 (更衣室のみ利用OK) 高校記録会	
	【スポーツ資料館】 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	★120分ペース走《ロード・上限120分》 ★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 【屋外拠点】	9:30	★3~6Kペース走×2 《大会前仕上げ》 ★1K or 500M×6+【2択】☆30分ダウンラン ☆100M×30	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	×	定期練習会はお休み	大会前日準備の為 岩名運動公園を利用できません。	
	年度末イベント 特別活動	9:30 出発	京成佐倉駅(南口)集合・出発・解散 『荷物』NR事務所に預ける方は9:20迄にお越しください。 ★150分桜見 ファンラン[8.00] 齊藤 WCコンビニ休憩含む ★120分桜見 ウォーキング 中田 //	■イベント参加費 一律¥1,650お引落 【事前お申込】メール・練習会にて 《雨天中止》	
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 『大佐倉給水所』24名 『有志ペースランナー』10名 運営協力	14:00~「シリザナ」 打ち上げお疲れ様会(2H飲み放題) 会費¥4,200(当日現金) 【締切】3/15(日)	

4月		場所	時間	予定メニュー	その他	
1	水	岩名	9:30	★30～40分ペース走+1K×3～5 or 400M×7 ★野外ラン・ウォーク 90分 【雨天時会議室確保】	新年度スタート	
4	土	岩名	9:30	★《ロード》3～5K×3 (長野・かすみがうら対策) ★フォーム養成プログラムⅠ ★11:45～トラック5000M計測(30分上限)		
		NR東京 夜桜ラン	16:00	東京体育館・サブアリーナ入口出発(アップ各自) 120分夜桜ラン 外堀、靖国、千鳥ヶ淵方面	NR東京主催練習会 【ご参加費】他エリアご参加扱い	
8	水	けんこう体操教室《岩名》		《岩名指定管理者・まちづくり公社主催》 9:00～11:00 レクチャー+実技 練習会と重なる時間帯 ステイヤング合同活動 【クラブ認知度向上イベント】		
		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	
11	土	岩名	9:30	★1Kインターバルなど ★フォーム養成プログラムⅡ ★11:45～トラック1500M計測		
		【スポーツ資料館】 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	
15	水	岩名	9:30	★未定		
16	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	
18	土	岩名	9:30	★未定		
19	日	長野・かすみがうらマラソン				
22	水	岩名	9:30	★未定		
25	土	岩名	9:30	★未定		
29	水	休み	×	定期練習会 お休み		
		都内マラニック		都内マラニック テレビ局巡り		

5/3	日	多摩川マラニック			
-----	---	----------	--	--	--

5月の予定		【水曜】06 13 20 27 【土曜】02 09 16 23 (30休み)
その先の予定		■ 5/03(日) マラニック開催 多摩川 サポート青梅在住・西湖さん ■ 菅平合宿 7/10(金)～12(日) ■ 10/4(日) ちばアクアラインマラソンコース試走マラニック