

ニッポンランナーズ東京
2026
3月予定

| テーマ | | フルシーズン終盤戦 けが無く締めくくる | | 大きな目標大会が終了したあとは放牧期を設けましょう 心身の緊張をゆるめて 回復に努めてください | |
|-----|----------------------|---------------------|---|---|--|
| 3月 | 場所 | 時間 | 予定メニュー | | その他 |
| 1日 | 東京マラソン2026 | | 9:10スタート | | |
| 6金 | 東京体育館 【35回】 | 18:45 | ★400M×5(3.5分毎ST)×3セット(計15本)セット間フォーム養成 ★「奇数;400M 偶数;ストレッチ」 ★40分近隣野外ラン&ストレッチ +トラック200M快調ラン | | 18:30先トレ おしゃべり&寝そべてストレッチ |
| 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 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 | 外苑絵画館前広場 【第36回】 | 18:45 | ★1K×7(8分毎ST) ★遠出80分野外ラン[8.00] 18:50出発 20:10頃 帰還 | | 18:35先トレ 1Kおしゃべりラン |
| 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【第36回】 【全36回が終了した場合】有志練習会 ↓下段 | | |
| | | | 【有志練習会開催の場合】東京体育館 ★400M~1K×5(7.5分毎ST)+400M×5(3.5分毎ST) ★400M~1K×5(7.5分毎ST)+20分ペース走 | | 【参加費】¥1,500 クーポンカテゴリーの方は クーポンを充当いただけます。 |
| 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 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 |
|-----|----------------------------|-------|--|--|--|
| 4土 | 東京体育館 サブアリーナ入口 【第1回】 | 16:00 | 各自荷物保管 走れる状態で サブアリーナ入口集合・出発 ★夜桜ラン120分 《千駄ヶ谷-外堀-靖国-千鳥ヶ淵・武道館》 移動8.00ペース 混み合うエリアはウォーキング | | 2026年度スタート プロ野球 ヤ-中 |
| 10金 | 東体 or 外苑 【第2回】 | 18:45 | ★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 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 |
| 17金 | 東体 or 外苑 | 18:45 | ★未定 | | プロ野球 ヤ-巨 |
| 24金 | 東体 or 外苑 | 18:45 | ★未定 | | |
| 29日 | 都内マラニック | | 都内のテレビ局巡る 30K程度のマラニック | | |

| | | | |
|------|----------|------------------------------|--|
| 5/3日 | 多摩川マラニック | 拝島駅発着 多摩川沿い 玉川上水 横田基地 を巡るコース | |
|------|----------|------------------------------|--|

| その先の予定 | | <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 ■ 11/8(日) ちばアクアラインマラソン 3/15千葉県枠エントリー 3/22一般エントリー(20時~) https://chiba-aqualine-marathon.com/ |
|--------|--|--|
|--------|--|--|

2026年度 NR東京活動計画(案) 前期18回 後期18回 荒天中止を想定しての開催計画

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 合計 | ピンク色 【金曜】夜活動日 赤+白字 【土日祝】活動日 予定の補足↓ |
|------------------------|----|-----|-----|----|----|---------------|----|--|
| 前期↓ 補足・NR特別イベント | | | | | | | | |
| 4月 | 03 | 04土 | 10 | 17 | 24 | | 4 | 04土 17時出発 夜桜ラン&WALK 29祝 テレビ局巡りラニック《NRイベント》 |
| 5月 | 01 | 08 | 15 | 22 | 29 | | 4 | 03日 多摩川マラニック《NRイベント》 23土 葛西ナイトラン ハーフ or 10K |
| 6月 | 05 | 12 | 13土 | 19 | 26 | | 4 | 13土 土曜午後練 森のピアガーデンBBQ懇親会 |
| 7月 | 03 | 10 | 17 | 24 | 31 | | 3 | 10金~12日 菅平高原合宿 2泊3日 or 1泊2日 25金 ▲富士登山競走 |
| 8月 | 07 | 14 | 21 | 28 | | | 2 | 07金 走り込み60~90分 ロング練習 |
| 9月 | 04 | 11 | 18 | 25 | | 累計 20 回 | 3 | 18金 走り込み60~90分 ロング練習 20日 都内1K×20 《NR特別イベントとして》 連休中にマラニック など |
| 後期↓ 補足・NR特別イベント | | | | | | | | |
| 10月 | 02 | 09 | 16 | 23 | 30 | | 4 | 18日 レガシーハーフ 25日 水戸黄門マラソン 手賀沼ハーフ |
| 11月 | 06 | 13 | 20 | 27 | | | 3 | 08日 ちばアクアラインマラソン 22日 つくばマラソン など |
| 12月 | 04 | 11 | 18 | 25 | | | 3 | 06日 湘南国際 NAHA 18金 イルミネーションラン 年内最終 |
| 1月 | 01 | 08 | 15 | 22 | 29 | 累計 30 回 | 未定 | 24日 勝田 館山マラソン 新宿ハーフ 週末皇居走り込み 懇親会など 1月以降については 皆様のご要望と大会予定を鑑みて調整 |
| 2月 | 05 | 12 | 19 | 26 | | | 未定 | 07日 別府大分毎日マラソン |
| 3月 | 05 | 12 | 19 | 26 | | | 未定 | 07日 東京マラソン 3月は不足回数の振替調整に充当 |
| | | | | | | | 30 | 年間36回開催 (平均・月3回ペース) |

2026年2月末に作成した計画です。
大会スケジュール、クラブ運営の事情により日程変更させていただくことがあります。