



佐倉
2022年

2022 5月予定表

クラブ外一般の方用

NPOニッポンランナーズ
佐倉市栄町10-12-1F
043-481-0711

テーマ 良いコンディションで練習に構える 取り組んだことが身につくよう体への配慮

4/25より岩名陸上競技場の更衣室・シャワーが利用できるようになりました。(利用者の一時的上限12名)



水曜練習会の
風景動画です

5月	場所	時間	予定メニュー
1 日	ロングウォーク	8:00ST	■西船橋駅→浅草→上野・不忍池(24K)【受付終了】
4 水	岩名玄関前 【競技場×】	9:30	★5K+(30分後)3K+(20分後)2K+(15分後)1K タイム計測 ★『基本&12分ラン』×5セット ★5K+400M×10《クロカン・不整地》 【補講】ロングダウンラン40分[8.00]
7 土	岩名	9:30	[9:15出発]★15~20K(予想気温・天候を鑑みてコース決定) 予め各自アップで9:30集合 ★16~21K走《4Kコース・1Kコース》120分上限
	岩名会議室	13:30 ~15:30頃	■特別活動 目標サブ5 フォーム基礎コース【第3回】 【テーマ】姿勢&リラックスフォーム 5Kペース走×2 【参加費】¥1,100 または『練習会1回分』
11 水	岩名	9:30	★WAVE走 ★基本動作 ★坂巡り100分 移動[8.30] 道中3~4カ所の坂道で自由時間(7~10分)
	岩名ナイター	18:45	■トラック2K×4(15分毎ST)《青葉の森リレーマラソン想定》 集合→アップ→19:05 1本目ST
12 木	zoomストレッチ45分	19:30	オンラインストレッチ・45分間 腸腰筋がどう動くのか?イメージできるようになる。
14 土	岩名	9:30	★クロカン1Kインターバル ★100分WALK 【特設】体育館・室内身体メンテプログラム
16 月	八千代 陸上競技場	19:00	★【ビギナー対象】基本エクササイズ+1K×4~5(1本おき) ★【中~高負荷】1K×10(6分毎ST)
18 水	※城址公園 東側入口付近 土の駐車場	9:40	★公園近隣 ラン・ウォーク 30~40分×2 ★30~40分ラン・ウォーク×1 + 芝広場 300M×10(3分毎ST)
	雨天時は岩名にて開催		
21 土	岩名	9:30	★3~7K or 40分ラン → 選択[調整/400M×12/木陰JOG&流し+ストレッチ] ★『1K+200M×1~4』×4 基本動作を挟んでゆったり間隔
	岩名会議室	13:30 ~15:30頃	■特別活動 目標サブ5 フォーム基礎コース【第4回・最終回】 【テーマ】総合力UP 10K+クールダウン 【参加費】¥1,100 または『練習会1回分+施設料¥200』
22 日	青葉の森リレーマラソン ご参加予定の皆様、ほどほどのテンションで楽しみながら頑張ってください。		
25 水	※サッカー場	9:30	寝そべっての補強など盛り込んだアップ ★人工芝300Mインターバル ★『体幹補強+野外25分ラン』×2セット 《終了後:サッカー・ミニ交流会を実施予定》
28 土	岩名	9:30	★クロカン3周[2周目迄4.50→FREE]×3 ★クロカン忍耐ペース走 ★120分L.S.D.

6月	場所	時間	予定メニュー	その他
1 水	岩名	9:30	★90分ペース走 ★60分ラン+【選択】100M×20 1K×4 など	
4 土	岩名	9:30	★選択「坂ダッシュ/基本動作/JOG」+ 選択「5K計測/400M×10」 など	
8 水	岩名	9:30	★不整地ラン ★【特設】9:15ST クロカン13周21K[8.00]	
9 木	岩名ナイター	18:45	★トラック1K×10(7.5分毎ST)	■特別練習会参加費 ¥1,650+施設料¥300 マスター、佐倉RE+;施設料のみ
11 土	岩名	9:30	★選択『基本エクサ・2K・3K』×4~5 (16分毎ST)	
13 月	八千代 陸上競技場	19:00	★【ビギナー対象】基本エクササイズ+1K×4~5(1本おき) ★【中~高負荷】1K×10(6分毎ST)	■特別練習会参加費 ¥1,100 マスター、佐倉RE+ +の方は無料 クラブ外の方 ¥1,500
15 水	岩名	9:30	★トラック基本+ラン ★【特設】9:30ST クロカン13周21K[7.00]	
18 土	岩名	9:30	★トラック5000M計測 +疲労を抱えてペース走 or 1K×1~3 ★【特設】ONEWAY25K[7.30]《岩名~八千代総合グラウンド~勝田台駅》(現地解散)	
22 水	岩名	9:30	★未定	
25 土	岩名	9:30	★未定	
29 水	予備日	—	ここまでに雨天・荒天中止など生じた際には、振替開催日とさせていただきます。	

zoomストレッチ45分	5/12(木)19:30~ 6/12(日)15:00~膝のケア(小西) 6/16(木)19:30~	■特別練習会参加費 ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料
--------------	---	--------------------------------------

目指せ！マラソンサブ5 フォーム基礎コース（全4回シリーズ）

4/9(土) 4/23(土) 5/7(土) 5/21(土) (13:30~15:30)

途中からのご参加でも可能です。

【内 容】：フルマラソンで5時間を切る方を主な対象に

ランニングフォームの基礎を見つめ 実戦的練習に取り組みます。

【時 間】：13:30~15:30 岩名陸上競技場（小出義雄記念陸上競技場）内の会議室集合です

【場 所】：岩名運動公園・小出義雄記念陸上競技場と近隣コース

【参加費】：**一般の方** 各回 ¥1,100 （競技場使用料含む）

NRメンバー ¥1,100 または 練習会ご参加1回分+施設料 ¥200（現金）

<目標>

ケガ無く、効率よいフォーム、美しい走り方を身に着ける。

フルマラソン 5時間切り。疲れずに1キロ7分ペースで走り続けることができるようになる。

<カリキュラム>

【第1回】4/09（土）

腕振りでペース向上 +インターバル

【第2回】4/23（土）

ダイナミックな脚運び +1K×7本

【第3回】5/07（土）

姿勢&リラックスフォーム +5K ペース走×2

【第4回】5/21（土）

総合力アップ +10K+クールダウン

<お問合せ・受付>

ニッポンランナーズ・中田

■電話

080-5966-0711

■メール

info@nipponrunners.or.jp

雨天時は室内でのプログラム

レクチャー トレーニング論

ストレッチ 補強

などのプログラムにアレンジします。

（室内シューズ不要です）