



**佐倉**  
2022年

# 2022 9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

## 夏の疲労抜き 実践練習への移行期

週末の岩名運動公園は、各競技の秋季大会が開かれ、毎週駐車場が混雑します。

お車の方は早めのご来園を心掛けてください。

『水分・塩分』補給、暑さへの対策、練習後の『修復促進補給』は、ご自身で工夫を凝らし、良い形で練習を消化吸收しましょう。

練習会の様子動画



| 9月   | 場所   | 時間                | 予定メニュー  | その他   |
|------|--|-------------------|---|---|
| 3 土  | 岩名・玄関前   | ※8:00             | 集合→短時間アップ→ST 拠点シートあり 荷物各自管理<br>★クロカン「下り1K+(8分後)上り500M」×7セット(1セット13分)<br>★1K×7 (13分毎)【公園内大混雑とのこと】  | 中学近隣陸上大会・大混雑とのこと。<br>【更衣室×】<br>お車はなるべく控えて、お集まりください。 |
|      | 城址公園・東側P   | 9:30              | 【練習拠点分散】★120分L.S.D.[8.30] ★120分ウォーク<br>40分×3セット 休憩を挟み、途中終了可能な形で進めます。  | 8:00『岩名』 9:30『城址公園』<br>2拠点に分散して練習します。               |
| 5 月  | 八千代<br>陸上競技場   | 19:00             | ★300M×15(4分毎ST) 5本毎にフォーム修正  | ■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      |
| 7 水  | 岩名   | 9:30              | ★夏の疲労抜き控えめメニュー<br>野外ラン or 基本・ストレッチ +200M×5~7 / 1K×3 など  |   |
| 8 木  | zoomストレッチ45分   | 【※】20:30          | ★オンラインストレッチ&エクサ・45分 試験的に遅い時間で開講   | ■特別練習会参加費 ¥440<br>マスター、佐倉RE+、REの方は無料                |
| 10 土 | 岩名   | 9:30              | ★30分選択練習×3セット インターバル/基本動作など 目的に応じて選択  |   |
|      | 岩名トラック内  | 16:00             | 【特別練習会】★ゆったり夕涼みラン 400M×12(4分毎ST)<br>【競技場・更衣室】18:30閉館に間に合う流れで練習します。  | ■特別練習会参加費<br>【練習会1回分】+施設使用料 ¥150                    |
| 14 水 | 岩名   | ※9:30             | アップを済ませて集合 9:50メイン練習ST ★120分走り込みペース走<br>【70分経過後】★400Mインターバルなど ★低負荷メニュー  |   |
|      | 岩名ナイター   | ※18:50<br>19:10ST | ★20Kテンポ走[5.00-4.45-4.30-4.15-4.00]×4セット   | ■特別練習会参加費 ¥1,650+施設料 ¥300<br>マスター、佐倉RE+;施設料のみ       |
| 17 土 | 岩名   | 9:30              | ★1K×10~15 ★遠出ラン&ウォーク+流し   |   |
| 21 水 | 岩名   | 9:30              | ★3~5K×2 ★基本動作&1Kインターバル  |   |
|      | 佐倉・柏練習会<br>特別メニュー扱い<br>筑波山・M字往復ウォークラン<br>御幸ヶ原コース⇄おたつ石コース<br><br>過去2回、中止が重なり<br>3度目の企画です。 |                   | 9:00集合・出発 【事前お申込】<br>市営神郡(かみごおり)駐車場(無料)(標高ほぼ0M)発着 ウォーク 7時間<br>神社入口 大鳥居・観光案内所からの合流【トイレ前9:30合流】にも対応いたします。<br>【ペース】ウォーキング中心が進みます。但し、休憩を取りますが、テンポよく進みます。<br>途中、ケーブルカー、ロープウェイ利用での近道も可能です。<br>【担当】齊藤+人数に応じて補充<br>【コース】市営上郡①→神社→男体山(877M)・女体山→つつじが丘 折返 →女体山・男体山→神社→②<br>【参加費】練習会1回分+ ¥2,200(お引落) 【ご参加希望者はメール・練習会にてお申込ください】 | 神郡①→  |
|      | 岩名ナイター   | 18:55             | ★400M×10[2.5分毎ST・つなぎ100M](=5000M) ×2セット<br>【担当;桃川】  | ■特別練習会参加費 ¥1,650+施設料 ¥300<br>マスター、佐倉RE+;施設料のみ       |
| 24 土 | 休み   | ↓翌日               | 【岩名公園内立ち入り不可】【プロ野球2軍戦】 ロッテvs巨人 【翌日9/25にスライド開催】  |   |
| 25 日 | 岩名・階段下   | ※9:00ST           | ★30K走(最大3時間走) 定期練習会として日曜日に開催します。<br>階段下拠点 2.5K折返 3K周回   |   |
| 28 水 | 岩名   | 9:30              | ★100分坂巡り野外ラン ★インターバル ★低負荷基本&インターバル  |   |

| 10月   | 場所 | 時間  | 予定メニュー | その他  |  |
|---|----|---|--------|--|--|
| <p>どのような気候になっているのか予測できないため、控えめな内容で計画しております。<br/>           天候に応じて、走行距離を伸ばしたり、拠点を離れて遠出するメニューを盛り込んで行きます。【10月より岩名開館時間8:30~16:30】</p> |    |   |        |  |  |
| 1   | 土  | 岩名  | 9:30   | ★1Kインターバル+30分ペース走(積極的ダウンラン) ★5Kタイム計測(最大45分)  |  |
|   |    | zoomストレッチ45分  | 16:00  | ★オンラインストレッチ&エクサ・45分【疲労抜き中心】<br>体の深層をほぐすストレッチ。ソフトな内容。   | ■特別練習会参加費■ ¥440<br>マスター、佐倉RE+、REの方は無料                                  |
| 2   | 日  | <b>ちばアクアラインマラソン<br/>コース試走会</b><br>34K 8.00ペース<br>給水など携帯ラン<br>車サポート有 |        | 8:00 木更津駅・西口ロータリー「デイリーストア」前集合<br>1Kを8.00ペースでコーチが案内しながら進みます。<br>コンビニ休憩等含め、約6時間を想定しています。<br>総距離34K 本コース32Kと ST・フィニッシュ地点往復<br>コンパクトにまとめた荷物はお預かりします。<br>給水等のご自身で携帯して走ってください。(大きな荷物は不可) | 事前お申込をお願いいたします。<br>メール、練習会にてお申送ください。<br>参加費¥2,750<br>ペースランナー研修会を兼ねての開催 |
| 5   | 水  | 会場未定  | 9:30   | 【岩名×】中学駅伝大会のため 城址公園 または 京成佐倉駅前 など分散して開催  |  |
|   |    | 岩名ナイトー  | 19:00  | ★2K×4[4.15→FREE](13分毎ST) + 1K×2(6分毎ST)   | ■特別練習会参加費 ¥1,650+施設料¥300<br>マスター、佐倉RE+;施設料のみ                           |
| 8   | 土  | 階段下広場<br>【大学サッカー有】  | ※8:30  | ★30~40K走(上限4時間) 《主要大会4~5週間前》 【更衣室利用×】<br>【9:30集合】通常メニュー アップ後インターバル系練習 or 距離走に合流  |  |
| 12  | 水  | 岩名  | 9:30   | ★3~5K×2~3 ★印旛沼1周[8.00]   |  |
| 15  | 土  | 岩名  | 9:30   | ★選択「1K・1.5K・2K」×5~10 ★基本動作・調整  |  |
| 16  | 日  | 東京レガシーハーフ   |        |  |  |
| 19  | 水  | 岩名  | 9:30   | ★未定  |  |
|   |    | 岩名ナイトー  | 18:50  | ★3K×4[4.20→4.10→FREE](20分毎ST)<br>短時間アップ後19:10ST  | ■特別練習会参加費 ¥1,650+施設料¥300<br>マスター、佐倉RE+;施設料のみ                           |
| 22  | 土  | お休み   | ×      | 荒天中止が生じた場合には振替日とさせていただきます。【岩名専用使用日・×】  |  |
| 24  | 月  | 八千代<br>陸上競技場  | 19:00  | ★300M×15(4分毎ST) 5本毎にフォーム修正   | ■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                          |
| 26  | 水  | 岩名  | 9:30   | 【更衣室利用×・市民文化祭前日準備】<br>★未定  |  |
| 29  | 土  | 岩名  | 9:30   | ★10K×1 ★調整 など 【水戸 横浜 金沢 島田大井川 前日】【アクアライン1週間前】  |  |

|        |   |
|--------|---|
| その先の予定 | <p>■11月最終週 26(土)ハーフ~フルマラソン挑戦練習会【8:30ST】<br/>           9時近くは車の往来が急増するため、その前にスタートを切りたいと思います。</p> |
|--------|---|