



佐倉
2024年

2025 3月予定表

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

テーマ		フルマラソンシーズン終盤戦 好走で締めくくる			
岩名陸上競技場の利用が再開 岩名newルール→ ORコードよりご確認ください				ご理解・ご協力をお願いします ★説明、スタート前、節目節目のサイレントタイム ★基本的に左側通行 広がらず 広い視野での集団走行 ★荷物保管 集団体操・移動時 他の方から好意的に見ていただける気配り	
3月	場所	時間	予定メニュー	その他	
1 土	【P大混雑】 岩名玄関前広場	9:30	★【大会前日】30～40分ラン+刺激(調整)トラックで1K ★【1週間前】10Kタイム計測+ダウン ☆10K[8.00] ★100分ペース走	野球開会式のためP大混雑 【アップ2折】 室内:腹筋 屋外:通常	
2 日	東京マラソン				
5 水	岩名	9:30	★走り込みペース走・45分×2《クロカン・疲労抜き兼ねる》 ★「エクサ+25分・3折[JOG/ペース走/400M×7]」×2 【練習後半】身体ケアプログラム (須藤コーチ)	【先トレ】9:15～ 階段腿下げ90段×5	
8 土	岩名	9:30	【特設・8:55玄関前出発】 ★佐倉マラソンフル17K～30K風車迄[7.00](合計19Kくらい) WC休憩走り出し3K(双子)と15K(風車) 【集合後・9:50ST】 あらかじめ各自アップ 9:15先アップ実施 ★1K or 400M ×15(7分毎ST) 偶数本;拠点ストレッチ有	12:30佐倉市主催 佐倉マラソン清掃活動 (事前お申込み制)	
【延期】体幹ストレッチ 3/23(日)に延期させていただきます					
9 日	特別朝練活 【岩名】 玄関前広場	7:30集合 7:40ST	★クロカン10周[8.00] (1周約13分) 終了予定9:55 終了後(8:30以降)希望者は更衣室利用OK (施設料150円) 雨天(雨予報時)中止	■特別練習会参加費 ¥2,200+施設料¥150 マスター、佐倉RE+;施設料のみ RE;カウント1回分+施設料 or 通常参加費+施設料	
12 水	岩名	9:30	★1K×12 (6.5分毎ST・200M移動) ★1K or 10分間走 ×5 毎回エクサ刺激後ST(ゆったり間隔) ★クロカン忍耐ペース走[8.00]		
15 土	岩名	9:30	★45～50分 ペース走・WAVE走 + 【3折☆】 ☆トラック3～5K計測 ☆インターバル ☆ゆったりダウン		
	zoom活動 体幹ストレッチ45分	15:00	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 15:00～15:45 45分間かけて体のバランスを整えます。 (元の開催時間に戻させていただきました)	■特別練習会参加費 ■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料	
	佐倉マラソン コース対策 座談会	16:00	★佐倉マラソン・コース攻略ミーティング 30分 フルマラソンに出場者 ベースランナー向け アドバイス&座談会 食べ飲みしながらOK	■特別練習会参加費 ■ 無料	
19 水	岩名	9:30	★城址公園界隈Run 春観察WALK&ラン/坂巡り120分 ★岩名 1K(or 8分間走)×5+【2折☆】 ☆400M×10 ☆身体ケアプログラム (須藤コーチ)	坂巡り;移動8.00ペース 坂道4～5か所で自由時間10分「インターバル、JOG、休憩」の中から自分で組み立てる練習	
	★岩名ナイター👉 《改修後初開催》	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★400M×10 (2.5分毎ST・つなぎ100MJOG)×2セット 1セット10本で約5K ×2セット	■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	
20 木					
22 土	お休み	×	桃川コーチ拳式		
23 日	振り替え練習会 岩名	9:30	★《トラック》3～5K×2 (セット間35 or 30分 1本目時差ST) ★50～60分ペース走 [5.00 5.30 6.00 6.30 7.00 8.00] などST前にチーム分け +軽めインターバル 【通常の練習会扱い】	年度内週末練習最終 24(月)以降は 岩名競技場・更衣室利用不可	
	【岩名会議室】 SUNDAY 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+の方は資料館施設料として¥150 REの方; ¥715 or ご参加1回分	
26 水	【更衣室×】 岩名	9:30	★2～3K×4(20分毎ST) ★8～10K仕上げペース走(60分)+1K×1～4	大会前準備のため競技場内の施設が利用できません。	
29 土	お休み	×	佐倉マラソン 大会前日準備 岩名運動公園立ち入り不可		
30 日	第42回佐倉マラソン		【フル】9:30ST(15:30終了) 【3K】9:50ST 【10K】10:30ST 出場 サポート 応援 それぞれ良い一日をすごしましょう	◆打ち上げ反省会◆ 17:00 シリザナ ¥4,200 京成佐倉駅・南口 三井住友銀行近く 中央病院側	

4月		場所	時間	予定メニュー	その他	
2	水	【更衣室×】 岩名	9:30	★桜見野外ラン or 坂巡り 100~120分 ★不整地400M×15 5本ごとにドリル	大会あと片付けのため競技場内の施設が利用できない見込み。	
5	土	岩名	9:30	★桜見ロングJOG[8.00] ★1K or 2K ×10(12分毎ST) 2週間後のフルを見据えて		
		NR東京 東京体育館	16:00	荷物を保管して走れる状態で 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	佐倉の方 【RE+】【RE】カウント1回分(各月1回まで) 【その他】 ¥2,400引落	
9	水	岩名	9:30	★未定		
		★岩名ナイター🌙 《改修後初開催》	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★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	
12	土	岩名	9:30	★10Kタイム計測+ダウンラン or 更に追い込み		
13	日	ONE TOKYO SESSION		サブ3~3.5を狙うクラス 岩名開催予定 NRメンバーもご参加可能な形で調整中です		
16	水	岩名	9:30	★未定		
		【岩名会議室】 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+の方は資料館施設料として¥150 REの方; ¥715 or ご参加1回分	
17	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 45分間かけて体のバランスを整えます。	■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料	
19	土	岩名	9:30	★未定		
20	日	長野 かすみがうらマラソン				
23	水	お休み	×			
26	土	岩名	9:30	★未定		
27	日	都内マラニック ウォーク	8:30	TOKYO大学キャンパス巡り 箱根駅伝有力校 六大学 芸術大ほか 30K程度のコース 現在調査検討中	千駄ヶ谷 信濃町あたり発着予定 詳細は改めて発表	
29	火	佐倉マラニック	9:00	印旛周遊ラン 岩名 大佐倉 酒々井 成田 宗吾 岩名 30K	岩名競技場発着 詳細は改めて発表	
30	水	岩名	9:30	★未定		

5月以降の予定	
【水曜】07 14 21 28 【土曜】03 10 17 24 (31予備日)	5/18(日)青葉の森リレーマラソン 5/24(土)葛西ナイトハーフ 10K

当面の予定	以下の流れを予定しています
7/11金 12土 13日	菅平合宿 どのような走力の方でも楽しめる形で計画します
集中練習 イベント 近場 海の近く 走り込み 懇親 をキーワードに計画を練っています	8/2土 夕方;稲毛海浜走り込み(公園内・120名収容の大ホールを確保) ☺極楽の湯 (公園から荷物を運搬します) 夜;海浜幕張駅近くにて夕食懇親会 宿泊(ご自身で手配) or 帰宅
	8/3日 早朝(暑くなる前);散歩ラン or 長めのJOG