



佐倉
2025年

2025 4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		広い視野 春の景色を愛でながら走る			
設立24年目スタート月です。ケガ無く、美しいフォームで走り続けて行きましょう。新しいトラックでの練習について。日影が少なく照り返しが強いこともあり、直前の天気予報を見ながら取り入れてまいります。		<p><ご協力をお願いします></p> <p>★説明、スタート前、節目節目の『静寂』の間を大切に</p> <p>★基本的に左側通行 横に広がらず まわりに迷惑をかけない集団走行</p> <p>★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</p>			
4月	場所	時間	予定メニュー	その他	
2	水	岩名	9:30	★桜見野外ラン or 坂巡り 100~120分 ★不整地400M×12~20本	大会あと片付けのため競技場内の施設が利用できない可能性あり
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	佐倉の方のNR東京ご参加設定 【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	★体幹・基本ドリル30分+【2択】☆インターバル ☆クロカン5K ★上り坂1K & 平地1Kインターバル	
		★岩名ナイター👉	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★「体幹覚醒・フォーム養成+400M×5(3.5分毎)」×3セット 楽にスピードを維持する技術体得	■特別練習会参加費 ¥1,870+施設料¥300 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+【2択】 ☆積極的ダウンラン or ☆流し+低負荷ストレッチ	
13	日	【特別活動】 岩名会議室 フル3時間45分以内 の方対象	9:00	ONE TOKYO サブ3~3.5挑戦セッション 岩名特別編 ★クロカン「上り1K+400M」×5 +トラック400M×10(200M移動・3分毎) +クロカン快調ダウンラン30分 5~7K	■NRメンバーのご参加費 ¥2,400(カテゴリー問わず一律) 希望される方は、事前にご連絡ください。
16	水	岩名	9:30	★3~5K×2 レース前仕上げ 《ロード or クロカン》同時進行 ★フォーム養成・基本ドリル入念+3~5K×1	
		【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	★45~50分WAVE走・ペース走・JOG+【3択】 ☆1K×5 ☆大会前日刺激 ☆ダウンラン	
		【特別活動】 岩名玄関前出発	12:30 出発	👉チュールプラン90分[8.00] アップを済ませて走り出せる状態で集合 印旛沼ふるさと広場などを巡ります	■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
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	★1Kインターバル《クロカン》+積極的ダウンラン ★野外ラン100~120分 ★坂巡り100~120分	天気、気温を鑑みて内容を練らせていただきます。
27	日	都内★マラニック 企画	8:15	TOKYO大学キャンパス巡り RUN(37K) or WALK(22K) 箱根駅伝有力校 東京六大学 を巡ります【別紙要項参照】	神宮外苑絵画館前 集合ST 荷物はロッカーまたはスタッフ車に保管
29	火	佐倉★マラニック 企画	8:50	印旛周遊ラン35K 本佐倉城 酒々井 成田山 宗吾 順大 文化遺産や田園風景を巡ります【別紙要項参照】	岩名競技場 発着 更衣室ロッカー利用可 成田駅終了OK
30	水	岩名	9:30	★30~35分トレ【2択】×2セット ☆クロカン3~5K ☆400M×10 ★室内体メンテナンス⇄野外・軽めJOG 《疲労抜き・リフレッシュ錬》	

5月	場所	時間	予定メニュー	その他
3	岩名	9:30	★選択「1K・1.5K・2K」×6(12分毎ST) +ダウンラン ★トラック計測 《10:20》3~5K 《10:55》1500M 《11:10》400M	
	【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
4	特別活動 岩名	9:00 ~13:00	富士登山競走攻略への道Ⅰ 市内坂道巡り4時間 移動7.00ペース 様々な坂道・階段を利用してインターバル 途中WC休憩 コンビニ休憩 を含めて4時間のトレーニング 現地に行かずとも、佐倉でできる鍛錬 4:30制限時間内完走にフォーカスし、強い気持ちで取り組みます	■特別練習会参加費 ¥2,750+施設料¥150(一律) 事前受付制 メール・練習会にて 6/15(日) 攻略への道Ⅱ開催
7	岩名	9:30	★未定	
10	岩名	9:30	★未定	
14	城址公園	9:40	★公園内不整地ラン・低負荷メニュー ★坂巡りラン 高負荷メニュー	岩名利用不可 一部会陸上 小学生大規模大会開催
15	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
17	岩名	9:30	★未定	
18	青葉の森リレーマラソン			
21	岩名	9:30	★未定	
	★岩名ナイター🌙	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★走る内容	■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
24	岩名	9:30	★未定	
	🌙 葛西ナイトハーフ 🌙		参加推奨レース 会場:葛西臨海公園 【ハーフ】18:00ST 【10K】18:10ST コーチ参加	HPIにてこの大会のボランティアも募集しているようです
28	岩名	9:30	★未定	
29	★岩名ナイター🌙	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★フォーム・基本徹底	■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
31	休み	×	荒天中止が生じた際の調整日	

6月以降の予定	
【水曜】04 11 18 25 【土曜】07 14 21 28	6/15(日)富士登山競走攻略への道Ⅱ

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