

ニッポンランナーズ菅平合宿 2025.07.11~13 ご案内

コーチ 齊藤太郎 桃川翔太 小西政弘

【1日目】7/11(金) 集合&練習開始 10:30 ホテル ルピナス

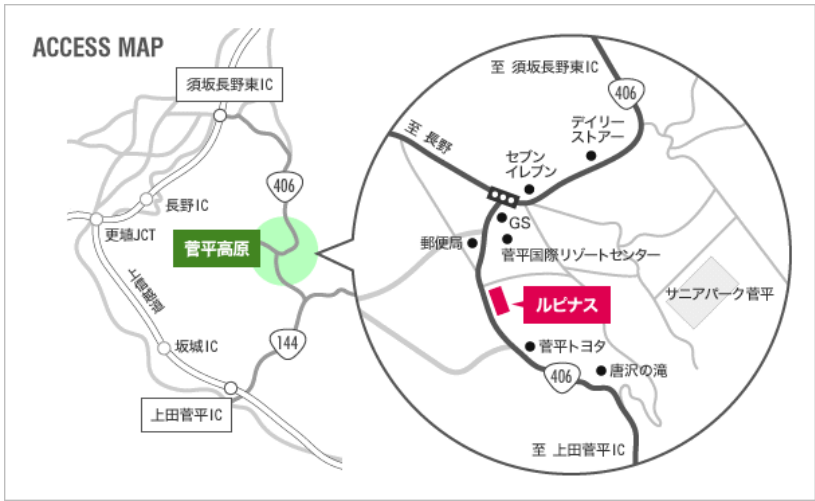
【2日目】7/12(土) 集合&移動開始 09:30 ホテル ルピナス (2日目より合流の方)

■ 行程表 (プログラムは調整可能です。お気軽にスタッフまでご相談ください。天候によりメニュー変更があります)

7月11日(金) 1日目		
10:30 ～ 11:30 終了	午前練習 【練習場所】ウェストランニングコース	★6.74kmコースRUN+流し×5本 3つのグループに分かれてコースを確認RUN
12:00	【集合】10:30 ホテル玄関前 【流れ】顔合わせ 挨拶 アップ体操 練習拠点まで1kmジョグ移動 メイン練習 【荷物】練習に必要な給水・ゼリー等は玄関前「カゴ」へお入れください。練習拠点まで搬送します	
12:00	昼食(1階食堂) 自由時間	準備が整いましたら随時食べられます
15:00 ～ 17:00 終了	午前練習 【練習場所】峰の原高原 標高1500M 14:10宿舎発→ホテルのバスにて送迎 ※着替えを用意	★クロスカントリー(1周1～2kmの全面芝生コース) 標高1500mあり ①クロカン20km+坂150m×5本 ②クロカンFREE走 (コーチがサポート) ※往復ジョグ移動もOK(宿舎→峰の原高原・片道3.6km/標高差150m)
19:00	【集合】14:10 ホテル玄関前 【移動】ホテルのバスで峰の原高原まで15分移動(現地まで3.6kmRUN移動希望者は荷物を預けて14:00玄関前集合) 【流れ】コース説明 アップ体操 メイン練習 17:00終了 【荷物①】練習後・現地に到着替え (標高が高く、汗が冷えると寒いです、きれいな更衣室をご利用いただけます) 【荷物②】練習に必要な給水・ゼリー等はご自身でご用意下さい <帰路> 17:20 全員揃ってホテルのバスでホテルへ帰還 →入浴 洗濯 自由時間(コンビニ買い出しなど)	
	夕食(1階食堂) 自由時間	

7月12日(土) 2日目		
【アーリー組】 5:30～7:00	朝練習 【練習場所】ウェストランニングコース またはホテル所有クロカン1kmコース	★30～50分RUNまたはWALK 幾つかのグループに分かれてお目覚めRUN&WALK
【ゆったり組】 6:00～7:00	【集合】5:30 または 6:00 ホテル玄関前 【流れ】アップ体操 ジョグへ	
7:30	朝食(1階食堂) 自由時間	準備が整いましたら随時食べられます
	2日目よりご参加の方合流	
10:30 ～ 11:30 終了	午前練習 【練習場所】サニアパーク(トラック)	① 1200M×5 ② 『基本+400M×4本 or 1km×2本』×2～3セット
12:30	【集合】9:30 ホテル玄関前【全参加メンバーが集合】 【移動】サニアパークまで片道2kmRUN移動 【流れ】移動RUN アップ体操 メイン練習 帰りRUN(希望者は『唐沢の滝』浴びへGo! サンダルあると便利) 【荷物】練習に必要な給水・ゼリー等はご自身でご用意下さい	
12:30	昼食 自由時間	
14:00	栄養セミナー(60分)	
15:30 ～ 18:00 終了	午後練習 【練習場所】ウェストランニングコース	★ロード100～150分走
19:00	【集合】15:30 自然館前駐車場 【移動】集合時間に合わせて各自で移動1km 【流れ】練習説明 グループ分け メイン練習(終了次第、流れ解散) 【荷物】練習に必要な給水・ゼリー等はご自身でご用意下さい	
	夕食(1階食堂)・ジンギスカンBBQ懇親会 練習風景上映 就寝	練習拠点(周回起点)に給水等を置き、周回ごとに立ち止まって短時間で水分補給をして練習します。

7月13日(日) 合宿3日目		
5:45 ～ 9:00 終了	朝練習 【練習場所】ウェストランニングコース	① 5:45ST 25～30km(最大3時間) ② 6:15ST 10～21km(最大2時間30分) (コース)ウェストランニングコース6.74km(ほか3.91km、湿原2.1kmなど)
9:30～	【集合】自然館前駐車場 ①5:45ST ②6:15 体調に応じて無理せずRUN or WALK 【移動】各自で集合場所まで1km移動 【流れ】練習説明 グループ分け メイン練習(終了次第、流れ解散) シャワー 【荷物】練習に必要な球威・ゼリー等はご自身でご用意下さい	
	朝食 解散 タイミングを見て終了式 (9:30～10:30 随時解散) ～お疲れ様でした～	



★自家用車 ホテルの駐車場をご利用(上信越道・上田菅平IC下車→菅平方面へ約30分)

★電車＆バス 上田駅お城口(進行方向・右手口)バス乗り場3番 バス代500円(小銭ご準備)

推奨「西菅平行き」上田駅8:55発(8:15)→西菅平行き(9:40着)「郵便局前」下車(徒歩3分)

※バス停まで車で迎えに行きます。荷物を積んで宿舎まで徒歩移動

《トレーナー帯同します》

2名の治療院先生が合宿に帯同します。
「マッサージ」「ストレッチ」「針治療」「その方にあった矯正(足部矯正、肩甲骨リリースなど)」の中から最大3つまで選んでいただき治療させていただきます。
1つの治療につき1,000円(1つの治療につき10分)となります。
走り終わった後のケアとしてご利用下さい。
(例年、人気の治療のため予約表を作成いたします。ご希望の時間帯にお名前をご記入していただきます)

《お風呂について》

午後練習終了後に入ることができます。それ以外の時間帯は室内のユニットバスをご利用ください。
お風呂は大きくはありませんので譲り合ってください。
ボディシャンプー、シャンプーは備え付けのものがございますがご自身でご準備していただいても構いません。

《洗濯について》

洗濯機(4台)を無料でご利用いただけます。洗剤はクラブで用意します。宿の外に干すためのワイヤーのみあります。
洗濯ネット、ハンガー、洗濯紐はご自身でご用意いただくことを推奨します。

《推奨持ち物》

- 着替え(長袖Tシャツ。日中は25度前後、朝晩は15度と肌寒いのでジャケットなどがあると便利です)
- 大きめのビニール袋(練習拠点への皆様の荷物の運搬時に使用)
- ハ又配線(相部屋のためコンセント数が限られてしまう可能性に対処)
- ランニングシューズ(雨を想定して2〜3足あると便利)
- サンダル(2日目午前練後の滝浴びであると便利)
- テニスボール(セルフマッサージとして)
- 保険証(※薬局・診療所はありません。必要と思われる薬はご自身でご用意願います。)
- ウィンドブレーカー上下(雨が降ると寒いです)
- 日焼け止め(標高が高いので平地よりも日焼けします)
- サングラス(日差しが強いのでと便利)

《その他》

- 部屋割は改めてメールにてお知らせします。現在の所、3〜4名部屋が主となります(和室・ベッド)
- 歯ブラシ等のアメニティ、タオルは部屋にご用意されています
- 食べ物、アレルギーがある方はお早めにお知らせください
- 『氷』製氷機が食堂奥にありますのでアイシング等にご利用下さい

参加予定者(6/26現在) 敬称略

【NRメンバー】

《佐倉》北田直子 渡辺昭啓 篠寄和夫 石井宏金 波田野文紀 角田逸郎 佐々木愉康 石倉康範 田中哲
《柏》小山邦彦 橋本喜則 佐藤康子 佐々木大輔 根本静也 平川裕子 平川英治 門多紀明 北寿一 北川浩之
《東京》前原広幸 高山善裕 竹内一弘 竹内陽子 大塚浩子 藤田陽子
《一般OPENご参加》佐藤有里華 市川愛 花木翔大 岡田伸也

【NRコーチ・3名】齊藤太郎 桃川翔大 小西政弘

【トレーナー】2名 藤井先生と、もう1名様

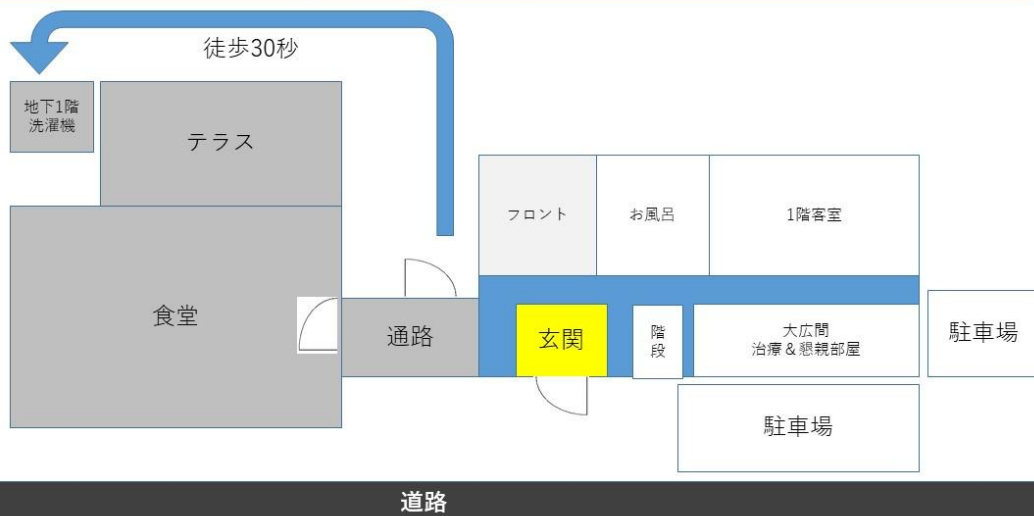
【栄養アドバイザー】安間様

【部屋割り】人数と宿泊日数を鑑みて調整しております。改めて連絡させていただきます。もう少しお時間を下さい。

館内MAP

芝生グラウンド

クロスカントリーコース



周辺&練習場所MAP

