



佐倉
2025年

2025 8月予定表シフト用

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

テーマ		秋に良い練習を積むための礎づくり				
【ご用意推奨】クーラー 氷・アイスパック かぶり水 揮発（汗の蒸発）対流（風）に期待できない環境下では、 氷を握る肌に当てるといった体熱の伝導により体温コン ロールすることが効果的です。		天気 気温 湿度 に応じてメニューやコースを柔軟に変更させていただきます。 野球場での大会の影響で駐車場が満車になることが増えてきます。時間にゆとりを持って お集まりください。				
8月		場所	時間	予定メニュー		その他
8月は6回の定期練習会				【土曜】09 23 30 【水曜】06 20 27 8/2(土)は特別活動		
2	土	①早朝ラン	佐倉 半日 活動 別紙参照	06:15集合 6:30ST 早朝RUN 120～150分 《クロカン》 ペーサー数名用意します		岩名半日のクラブ内 交流イベントを計画 【ご参加費】¥2,500(引落) (何にご参加いただいてもOK) おかやま食堂お弁当希望の方 (¥1,500)要事前予約 【雨天時】①を変更 9:00スタート(各自アップ) トラック400M×15(3.5分毎ST)
		身体冷却		終了後 会議室休憩OK プールでアイシング（各自栄養補給）		
		②学び		10:30 栄養に関する講義(60分予定)		
		③リラックス		11:40 室内体幹ストレッチ60分 人数に応じた内容		
		④懇親		12:45 昼食懇親会 《おかやま食堂弁当 or 各自持参》 14:00 終了予定		
6	水	岩名	9:30	★クロカン3～6K 《1.6K周回》 ×2（30～40分） ①10:00 ②10:45 セット間長め休息 ストレッチ ★クロカン起伏400M×15～20 《1.6Kの中で4本、×5セット》		
7	木	★岩名ナイター🌙 疾走編👉	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★6K[4.15] or 3～5K[各自ペース]×2 ①19:20ST ②19:55ST		■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
9	土	岩名	9:30	★1K×15(7分毎ST) ★1K×10(9分毎ST) ★奇数;1K⇄偶数;ストレッチ ×5		先アップ9:15～ 集合・挨拶・説明・全体アップ無し 9:50 メイン練習ST
		【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
13	水	休み	×	事務局 夏季休業		
16	土	休み	×	事務局 夏季休業		
20	水	岩名	9:30	★1K×7(12分毎ST) ★1K[500Mまで8.00→ギアチェンジ] ★「1K+400M」 ×7		
		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分間かけて深層から体をほぐします。		■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料
21	木	★岩名ナイター🌙 🔥燃費編🔥	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★内容未定 フォーム・基本ドリル+100M×10 ×5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 【一般】¥2,200
23	土	特別朝練活 【岩名玄関前】 北海道M前 追込み	7:00集合	集合 アップ 7:30ST 8:40頃～ダウン ★10Kタイム計測《1250M周回》（上限65分を目標） 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
		岩名	9:30	【前半】3択 ☆60分ペース走 ☆1K×5(12分毎) ☆1K+400M×5 【後半】3択 ☆40分ペース走 ☆200～300M×10 ☆トラック1500M&ダウン		先アップ 9:15 (集合後・全体アップ無し) 9:50 メイン練習開始
27	水	岩名	9:30	★クロカン1.6Kコース 3～5K×2 +ダウン ★坂巡りラン100～120分 給水等携行		
30	土	岩名 11:15頃終了見込	9:30	【特 設】9:00ST ★1K×15（7分毎・105分）など 【通常組】9:30集合→メイン練習9:50開始 (暑さと公園内混雑を回避) ★1K×7～8本(7分毎ST) ★低負荷1K×7(10分毎ST)		競技場更衣室使用不可 (高校生記録会) 荷物は拠点に置く形になります プール(11:30最終入場)推奨
31	日	特別朝練活 【岩名玄関前】	6:20	6:20集合・説明 6:30スタート ★早朝クロカン練習 120分 ①6.30 ②8.00 《北海道マラソン 8:30ST》 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

9月		場所	時間	予定メニュー		その他
		★岩名ナイター🌙 疾走編👉	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★6K[4.15] or 3～5K[各自ペース]×2 ①19:20ST ②19:55ST		■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
		★岩名ナイター🌙 🔥燃費編🔥	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★内容未定 フォーム・基本ドリル+100M×10 ×5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 【一般】¥2,200
		【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
		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分間かけて深層から体をほぐします。		■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料
		休み	×	事務局 夏季休業		
3	水	岩名	9:30	★未定		
6	土	岩名	9:30	★未定		
10	水	岩名	9:30	★未定		
		★岩名ナイター🌙 🔥燃費編🔥	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★300M×5(2.5分毎ST)×4 1本抜かし可		■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
TOKYO世界陸上				9/13～21		
13	土	岩名	9:30	★未定		
17	水	岩名	9:30	★未定		
20	土	休み	×	サッカー大会の為 陸上競技場使用不可 公園内混雑		予定を変更させていただきます
21	日	岩名 振替開催	9:30	★走り込み 距離走系 【通常練習会の位置づけ】		更衣室利用OK
		岩名 振替開催	15:30	★1K×10 (8分毎) 【通常練習会の位置づけ】		更衣室利用OK
		世陸最終日企画		TV観戦&懇親会 19:00～21:30		世界陸上 TBS
24	水	岩名	9:30	★未定		
		★岩名ナイター🌙 疾走編👉	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★1K×10 (6分毎ST)		■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
27	土	岩名	9:30	★未定		
28	日	マラニック?				
10月以降の予定						
【水曜】01 - 15 22 29 【土曜】 04 11 18 25				10/11(土) 練習会 ハーフマラソン挑戦会 10/15(水) 休み 《印旛郡市中学駅伝開催の為》		
当面の予定				11/23つくば・大田原マラソンを完走想定日(大きな軸)として活動を進めます		
				↑エントリーできなかった方の為に 11/23(日) or 24(祝)に30K挑戦会を検討中です		
				10/11(土)ハーフマラソン挑戦会 以降は月1回 20～30K走り込み練習会を企画します		