

ニッポンランナーズ東京 2025 8月予定表

テーマ		秋に良い練習を積むための礎づくり			区切って走る 休息を多くとる 遠出ししない などの手法で真夏の活動を乗り越えて行きましょう。 良いフォームでケガ無く走り続けるために、体幹ストレッチ (zoom活動) をご活用ください。【8/20 9/11 開催】
8月		場所	時間	予定メニュー	その他
1	金	休み			プロ野球 ヤー神 18:00
8	金	東京体育館 【14回】	18:45	★「400M×3+5〜7分間(約1K)リラックスラン」×3セット ★ストレッチ・体メンテナンス⇄200M快調ラン	18:30先トレ 腹筋
15	金	休み			
20	水	zoom活動 体幹ストレッチ	19:30	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 45分間かけて体のバランスを整えます	■オンライン活動 東京地区の皆様は無料 zoom情報: 前日メール配信
22	金	外苑絵画館前広場 【15回】	18:45	★1K(または1.3K)×7 (9分毎ST) ★1K[8.00]×7 (1分休息) インターバルと同サイクル ★3〜5K(30分間)ペース走+1K×3 or ゆったりダウン20分	18:30先トレ ストレッチ プロ野球 ヤー神 18:00
29	金	外苑絵画館前広場 【16回】	18:45	★2K[1Kまで6.30→FREE]×3セット (5分休) ★近隣 坂・階段を利用してエクササイズ&ラン	18:30先トレ 1Kラン プロ野球 ヤー広 18:00

9月		場所	時間	予定メニュー	その他
5	金	東京体育館	18:45	★「400M×5(3.5分毎ST)+疲労を抱えて1K快調ラン」×2セット ★近場野外ラン45分+200M流し	18:30先トレ ストレッチ
11	木	zoom活動 体幹ストレッチ	19:30	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 45分間かけて体のバランスを整えます	■オンライン活動 東京地区の皆様は無料 zoom情報: 前日メール配信
12	金	休み			
世界陸上TOKY● 25				9/13〜21 https://www.jaaf.or.jp/competition/detail/1927/	東京体育館 陸上競技場 9/8〜26 利用不可とのこと
14	日				女子マラソン 8:00ST
15	月	外苑絵画館前広場		【A案】06:30〜07:30 【B案】11:00〜12:00 集合 体操 30〜40分ラン+1K (荷物スタッフ車でお預かり可) 『男子マラソン』沿道観戦を兼ねた練習会	ABどちらにするか検討中 ご意見ください 男子マラソン 8:00ST
19	金	休み			世界陸上開催中
21	日	【佐倉地区】岩名	9:30	★走り込み 距離走系 【全納の方優待・東京クーポン1回分】	ご参加ご検討ください
		【佐倉地区】岩名	15:30	★1K×10 (8分毎) 【全納の方優待・東京クーポン1回分】 トラック または 木陰1250Mコース《天候を見て決定》	ご参加ご検討ください
26	金	休み		東京体育館利用不可の為 お休みとさせていただきます	
28	日			NR全体イベントとしてマラニックを検討しています	

当面の予定				
10月 予定		03(金)	10(金)	18(土)午後・レガシー前日 24(金) 合計4回の活動

DAY 1 09/13 Sat		
MORNING SESSION		
08:00	35km競歩	男 決勝🏆
08:00	35km競歩	女 決勝🏆
09:00	円盤投	女 予選A
10:55	砲丸投	男 予選
10:55	円盤投	女 予選B
11:23	100m	男 予備予
11:55	4 x 400mリレー	混 予選

DAY 1 09/13 Sat		
EVENING SESSION		
	開会式	
18:05	3000m障害物	男 予選
18:30	走幅跳	女 予選
18:55	100m	女 予選
19:05	棒高跳	男 予選
19:50	1500m	女 予選
20:35	100m	男 予選
21:10	砲丸投	男 決勝🏆
21:30	10000m	女 決勝🏆
22:20	4 x 400mリレー	混 決勝🏆

DAY 2 09/14 Sun		
MORNING SESSION		
08:00	マラソン	女 決勝🏆
09:00	ハンマー投	女 予選A
09:35	1500m	男 予選
10:45	ハンマー投	女 予選B
11:28	100mハードル	女 予選

DAY 2 09/14 Sun		
EVENING SESSION		
18:35	400m	男 予選
18:40	走高跳	男 予選
19:10	円盤投	女 決勝🏆
19:25	400m	女 予選
20:20	100m	女 準決勝
20:40	走幅跳	女 決勝🏆
20:43	100m	男 準決勝
21:05	1500m	女 準決勝
21:30	10000m	男 決勝🏆
22:13	100m	女 決勝🏆
22:20	100m	男 決勝🏆

DAY 3 09/15 Mon		
MORNING SESSION		
08:00	マラソン	男 決勝🏆
09:00	ハンマー投	男 予選A
09:05	棒高跳	女 予選
09:15	3000m障害物	女 予選
10:45	ハンマー投	男 予選B
11:20	400mハードル	女 予選

DAY 3 09/15 Mon		
EVENING SESSION		
19:35	400mハードル	男 予選
19:40	走幅跳	男 予選
20:10	棒高跳	男 決勝🏆
20:20	110mハードル	男 予選
21:00	ハンマー投	女 決勝🏆
21:05	100mハードル	女 準決勝
21:30	1500m	男 準決勝
21:55	3000m障害物	男 決勝🏆
22:20	100mハードル	女 決勝🏆

DAY 4 09/16 Tue		
EVENING SESSION		
19:35	800m	男 予選
19:40	三段跳	女 予選
20:35	走高跳	男 決勝🏆
20:40	110mハードル	男 準決勝
21:00	ハンマー投	男 決勝🏆
21:05	400m	女 準決勝
21:35	400m	男 準決勝
22:05	1500m	女 決勝🏆
22:20	110mハードル	男 決勝🏆

DAY 5 09/17 Wed		
EVENING SESSION		
19:05	三段跳	男 予選
19:10	やり投	男 予選A
19:30	200m	女 予選
20:10	棒高跳	女 決勝🏆
20:15	200m	男 予選
20:45	やり投	男 予選B
20:50	走幅跳	男 決勝🏆
21:00	400mハードル	女 準決勝
21:30	400mハードル	男 準決勝
21:57	3000m障害物	女 決勝🏆
22:20	1500m	男 決勝🏆

DAY 6 09/18 Thu		
EVENING SESSION		
19:05	5000m	女 予選
19:15	走高跳	女 予選
19:23	やり投	男 決勝🏆
19:55	800m	女 予選
20:55	三段跳	女 決勝🏆
21:02	200m	男 準決勝
21:24	200m	女 準決勝
21:45	800m	男 準決勝
22:10	400m	男 決勝🏆
22:24	400m	女 決勝🏆

DAY 7 09/19 Fri		
EVENING SESSION		
17:33	七種競技 100mハードル	女
18:20	七種競技 走高跳	女
19:30	やり投	女 予選A
20:05	5000m	男 予選
20:30	七種競技 砲丸投	女
20:45	800m	女 準決勝
20:50	三段跳	男 決勝🏆
21:00	やり投	女 予選B
21:15	400mハードル	男 決勝🏆
21:27	400mハードル	女 決勝🏆
21:38	七種競技 200m	女
22:06	200m	男 決勝🏆
22:22	200m	女 決勝🏆

DAY 8 09/20 Sat		
MORNING SESSION		
07:30	20km競歩	女 決勝🏆
09:00	円盤投	男 予選A
09:25	十種競技 100m	男
09:50	20km競歩	男 決勝🏆
10:00	砲丸投	女 予選
10:05	十種競技 走幅跳	男
10:35	円盤投	男 予選B
11:30	七種競技 走幅跳	女
11:45	十種競技 砲丸投	男

DAY 8 09/20 Sat		
EVENING SESSION		
19:00	七種競技 やり投	女
19:05	十種競技 走高跳	男
19:35	4 x 400mリレー	男 予選
19:54	砲丸投	女 決勝🏆
20:00	4 x 400mリレー	女 予選
20:25	4 x 100mリレー	男 予選
20:45	4 x 100mリレー	女 予選
21:05	やり投	女 決勝🏆
21:11	七種競技 800m	女 決勝🏆
21:29	5000m	女 決勝🏆
21:55	十種競技 400m	男
22:22	800m	男 決勝🏆

DAY 9 09/21 Sun		
MORNING SESSION		
09:05	十種競技 110mハードル	男
09:55	十種競技 円盤投	男 A組
11:05	十種競技 円盤投	男 B組
11:35	十種競技 棒高跳	男 A組
12:20	十種競技 棒高跳	男 B組

DAY 9 09/21 Sun		
EVENING SESSION		
17:35	十種競技 やり投	男 A組
18:47	十種競技 やり投	男 B組
19:30	走高跳	女 決勝🏆
19:35	800m	女 決勝🏆
19:50	5000m	男 決勝🏆
20:00	円盤投	男 決勝🏆
20:25	4 x 400mリレー	男 決勝🏆
20:40	4 x 400mリレー	女 決勝🏆
20:55	十種競技 1500m	男 決勝🏆
21:10	4 x 100mリレー	女 決勝🏆
21:20	4 x 100mリレー	男 決勝🏆



WORLD ATHLETICS
CHAMPIONSHIPS
T O K Y O 2 5

2025年7月1日現在
今後、各競技の開始時間が変更される場合があります。
(各競技の実施日・セッションの変更はありません。)

13-21 SEPTEMBER 2025