



佐倉
2026年

2026 2月予定表 仮

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

テーマ

体のメンテ 丁寧な準備により ケガ無く走り続ける

事前のメール配信内容や当日の説明について、入念な確認をお願いいたします。意味合いを抑えて、効果的な練習を積んでください。

野球場横（一塁側）の芝エリアを駐車場にする工事がはじまります。鉄板を敷き重機往來用の仮設路が作られます。玄関前広場のスペースが狭くなり、クロカン迂回路が、更に迂回するコースになります。他団体との共存、人の往來導線を塞がないなど、お一人お一人の気配りと、広い視野を持った行動へのご協力をお願いします。

2月	場所	時間	予定メニュー	その他
1 日	完走想定日		別府大分毎日マラソン	
4 水	岩名	9:30	クロカン・不整地での練習 ★「500M 1K 1250M」×10（10分毎ST） ★「ラン⇄ストレッチエクサ」×5（10分毎ST）	
5 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 体幹深層のストレッチ 【残り10分】マッサージガン	■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料
7 土	岩名	9:30	★クロカンペース走4~6K×2 +ダウンラン ★「ロード400M+クロカン上り1K」×7《高負荷》 ★疲労抜き野外ラン	
	【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+の方は施設料として ¥150 REの方；¥715 or ご参加1回分
8 日			さいたまマラソン	
11 水	岩名	9:30	★1K×15（7分毎ST） ★「1K⇄ストレッチエクサ」×7	先アップ 9:15~ 集合→短時間体操 →9:50メイン練習開始
14 土	岩名	9:00	★2時間30分走（20~30K走）走り込み練習会	スタッフ集合 8:30頃
18 水	岩名	9:30	★クロカン不整地練習	
	★岩名ナイター🌙 疾走編👉	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★「400M×5（2.5分毎ST）+そのまま1000Mラン」×3セット 5本目ゴール後（ノンストップ）1Kリカバリー快調ラン×3	■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
21 土	岩名	9:30	★10K計測 +ダウンラン チーム走 （東京マラソン1週間前）	13:00~15:00 岩名競技場内 佐倉市主催ランニング教室 《ビギナー対象クラス》 サポートいただける方2名募集
22 日				09:30~11:30 岩名競技場内 佐倉市主催ランニング教室 《実戦練習編 インターバル》 サポートいただける方2名募集
25 水	岩名	9:30	★3~6Kペース走×2 ★1K×10（8分毎ST） ★1K×5（16分毎ST）	
28 土	岩名	9:30	★大会前日調整 ★選択「1K・1.5K・2K・3K」×4（17分毎ST）	

太不在
OT

須藤

須藤

3月		場所	時間	予定メニュー	その他
1	日	完走想定日		東京マラソン2026	
4	水	岩名	9:30	★『ドリル+選択15分ラン』×3セット 「400M×4(3.5分毎)ノペース走ノ芝ゆっくりラン」	
		会議室	12:30	クラブ更新説明 ランチ	
7	土	岩名	9:30	★あいうえお	
		会議室	12:30	クラブ更新説明 ランチ	
11	水	岩名	9:30	★あいうえお	
14	土	岩名	9:00	★30K走 9:00ST 150分 同時進行 クロカンロング走	
18	水	岩名	9:30	★あいうえお	太 不在 千葉市講演
21	土	岩名	9:30	★	
22	日	【振替練習会】 岩名	9:30	★	3/28(土)お休みの振替
25	水	岩名	9:30	★	
28	土	休み	×	定期練習会 お休み	
29	日	佐倉マラソン		14:00～ シリザナ 打ち上げ懇親かい	

4月の定期練習会	
【水曜】01 08 15 22 (29お休み) 【土曜】04 11 18 25	29(祝)マラニック開催日 (定期練習・お休み)
その他	あいうえお