



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 ☆ダウラン	
		【特別活動】 岩名玄関前出発	12:30 出発	👉 チューリップラン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

APRIL 2025

4月27日 (日)

TOKYO大学キャンパス巡り RUN or WALK

RUN
37K 【担当】
齊藤 佐々木

WALK
約22K 【担当】
中田 岡田



箱根駅伝有力校や東京六大学、
数々のキャンパスを巡る
RUN or WALK
鉄道駅の近くを常に進むので
いつでも離脱可 ワープ可です

距離	累計	RUN予定ルート
0	0	神宮外苑
3.0	3.0	青山学院
0.5	3.5	国学院
3.8	7.3	慶応
4.2	11.5	帝京
2.1	13.6	法政 (靖国経由)
1.0	14.6	東京大神宮
1.0	15.6	専修
1.0	16.6	明治 日本
0.6	17.2	順天堂
1.5	18.7	東京
2.0	20.7	東洋
2.0	22.7	筑波 中央 (昼休憩)
0.5	23.2	拓殖
2.5	25.7	早稲田 (椿山荘経由)
1.7	27.4	学習院
2.2	29.6	立教
7.5	37.1	外苑

累計	WALK予定ルート
0	神宮外苑
4.0	法政
4.5	東京大神宮
5.3	専修
5.9	明治 日本
8.9	東洋
11.3	筑波
11.8	中央 拓殖
13.9	早稲田 (椿山荘経由)
15.5	学習院
17.8	立教
22.0	外苑には戻らず 最寄り駅にて終了 鉄道にて 外苑帰還・帰宅

◆集合・流れ

08:15
神宮外苑絵画館前 集合・出発
公衆トイレが早朝より使えます
荷物は 駅ロッカー or スタッフ車にて
お預かり可 (終了時に返却)
15:30頃 終了予定

交通ルールを守って進みます。
休憩を小まめに取ります。
予定よりも時間を要する可能性があります。
人数に応じて、サポートコーチを調節
させていただきます。

◆荒天中止

雨や厳しい天気が予想される場合には
中止とさせていただきます、日を改めて
企画します。

◆参加費¥4,400
(5月27日お引落)
東京の方は当日現金

お申込み頂いた方に、改めて詳細をお送り
します。



- ◆お申込み 【締切】4月15日(火)
- ①お名前 ②希望コース
 - ③荷物 (ロッカー・車預け)
 - ④連絡先(メール・携帯) ⑤緊急時ご連絡
先 以上を「メール」または以下「URL」
または「QRコード」よりお申込みください。



<https://forms.gle/gZfmTxqjWm67mQXM7>

【主催】NPOニッポンランナース

4月29日
(昭和の日)

印旛周遊 35Kマラニック

成田駅 (24K) にて途中終了可

文化財、史跡、田園風景を愛でながら
なるべく田舎道を選んで進むマラニックです
トイレ、給食休憩を小まめに挟んで進みます



☑フルコース
35K

移動ペース8.00
坂道や人の多いと
ころでは歩きを挟
みながら進みます

☑成田終了
24K



累計K 立ち寄りポイント

- 0 岩名運動公園
- 5.5 本佐倉城
- 7.5 酒々井史跡
- 11.9 酒々井プレミアムアウトレット
- 19.0 公津の杜 リヨン 🍷
- 22.5 成田山新勝寺
(昼食休憩)
- 24.0 成田駅
(電車で戻る方はここで終了)
- 28.0 宗吾
- 32.0 順天堂大・和田農園
- 35.0 岩名運動公園

- ◆行程 ガイド；齊藤 ほか
- 08:30 岩名開場・更衣&準備
- 08:50 岩名運動公園集合・出発
(更衣室ロッカー利用可)
- 12:30 成田山・昼食休憩
成田駅にて途中終了
電車帰宅可能です
- 15:30 岩名帰還予定

【※】雨天・荒天中止

- ◆参加費¥3,650
(岩名更衣室使用料含)
(5月27日お引落)
東京地区の方は当日現金

- ◆お申込み 【締切】4月15日(火)
- ①お名前 ②35K or 24K (予定)
- ③連絡先(メール・携帯)
- ④緊急時ご連絡先 以上を「メール」または
以下「URL」または「QRコード」よりお申
込みください。

お申込
QR



お申込み頂いた方に、改めて詳細を
お送りします。

<https://forms.gle/pRYqgVkdPjiQXaGh7>

【主催】NPOニッポンランナース