

2026年
2月

				※敬称略	高宮政人	右田敦之	小出稔	桑原条治	石川大樹	村上剛志	埴原正樹	熊倉正之	篠宮紀彦	矢坂誠	大橋拓人	豊泉元歩
				1000mPB	3'52"6／24'38"(5k)	3'44"6／21'57"(5k)	3'44"6／23'25"(5k)	3'45"2	3'25"0	3'15"7	3'15"0	3'08"5	3'08"5	3'05"7	3'05"6	2'53"3／20'59"(6k)
				(VDOT)	41.7／39.0	43.2／44.7	43.2／41.4	43.2	48.0	50.5	50.8	52.6	52.6	53.6	53.6	58.2／59.0
				E(イージー)	6:14 ~ 6:51	5:37 ~ 6:11	5:57 ~ 6:32	5:57 ~ 6:33	5:18 ~ 5:50	5:05 ~ 5:36	5:03 ~ 5:34	4:55 ~ 5:25	4:55 ~ 5:25	4:51 ~ 5:20	4:51 ~ 5:20	4:29 ~ 4:57
				M(マラソン)	5:34	4:59	5:18	5:18	4:41	4:29	4:28	4:20	4:20	4:16	4:16	3:56
				T(テンポ/閾値)	5:12	4:40	4:58	4:58	4:24	4:13	4:12	4:05	4:05	4:01	4:01	3:43
				I(インターバル)	4:47	4:18	4:34	4:34	4:03	3:53	3:52	3:45	3:45	3:42	3:42	3:25
				R(レペテーション)	4:32	4:03	4:19	4:19	3:48	3:38	3:37	3:30	3:30	3:27	3:27	3:10
日	曜		治療		100km	200km	200km	100km	100km	100km	100-150km	100-150km	100-150km	100-150km	100-150km	200-250km
1	日			丸亀ハーフ		2時間走[M]							丸亀ハーフ			
2	月				E)5km		E)10km	E)5km	E)5km	E)5km	E)5km	E)5km		E)10km	E)10km	E)10km
3	火															
4	水	第122回	🌸	18:00-19:00	6000m [③5'00-20"]	4000m+400x3 [③5'00-20"/96",r60"]	6000m [③5'00-20"]	6000m [③5'00-20"]	4000m+400x3 [②4'30"/R^ -λ,r60"]	8000m [②4'30"]	4000m+400x3 [②4'30"/R^ -λ,r60"]	8000m [②4'30"]	Jog	4000m+400x3 [②4'30"/80",r70"]	4000m+400x3 [②4'30"/80",r70"]	4000m+400mx3 [3'30-40"/R^ -λ,r60"]
5	木															
6	金															
7	土	第123回		10:00-11:00 地域開放	60分CCJog+200mx2 [③6'30"]	調整	60分CCJog+200mx2 [③6'30"]	60分CCJog+200mx2 [③6'30"]	調整	60分CCJog+200mx2 [②5'30"]	調整	60分CCJog+200mx2 [②5'30"]	60分CCJog+200mx2 [②5'30"]	調整	調整	調整
8	日			夢街道八王子駅伝		八王子夢街道駅伝 4区14'30"(4'30"/km)			八王子夢街道駅伝		八王子夢街道駅伝4区		八王子夢街道駅伝4区	八王子夢街道駅伝 補欠	八王子夢街道駅伝2区	八王子夢街道駅伝2区
9	月				E)5km		E)10km	E)5km		E)5km		E)5km				
10	火															
11	水	第124回		18:00-19:00	400m(r200m)x10 [108"/r70"]	400m(r200m)x10 [108"/r70"]	400m(r200m)x10 [108"/r70"]	400m(r200m)x10 [108"/r70"]	600m(r200m)x8 [96-100"/r70"]	600m(r200m)x8 [96-100"/r70"]	600m(r200m)x8 [96-100"/r70"]	600m(r200m)x8 [96-100"/r70"]	600m(r200m)x8 [96-100"/r70"]	600m(r200m)x8 [96-100"/r70"]	600m(r200m)x8 [96-100"/r70"]	600m(r200m)x10 [80-84"/r60"]
12	木															
13	金															
14	土				M)5km	2時間走[M]	M)5km	M)5km	M)5km	M)5km	E)5km+M)5km	M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km
15	日			青梅マラソン												
16	月				E)5km		E)5km	E)5km	E)5km	E)5km	E)10km	E)10km	E)10km	E)10km	E)10km	E)10km
17	火															
18	水	第125回		18:00-19:00	300mHill(坂)x8 [4"サイクル]	300mHill(坂)x8 [4"サイクル]	300mHill(坂)x8 [4"サイクル]	300mHill(坂)x8 [4"サイクル]	300mHill(坂)x8 [4"サイクル]	300mHill(坂)x9 [3'30"サイクル]	300mHill(坂)x9 [3'30"サイクル]	300mHill(坂)x9 [3'30"サイクル]	300mHill(坂)x9 [3'30"サイクル]	300mHill(坂)x9 [3'30"サイクル]	300mHill(坂)x9 [3'30"サイクル]	300mHill(坂)x10 [3"サイクル]
19	木															
20	金															
21	土	第126回		10:00-11:00 地域開放	8kmCCファルトレク [3周(6'00"/km)+1周Sp]	T)3kmx3-5(r2')	8kmCCファルトレク [3周(6'00"/km)+1周Sp]	8kmCCファルトレク [3周(6'00"/km)+1周Sp]	8kmCCファルトレク [3周(6'00"/km)+1周Sp]	8kmCCファルトレク [3周(5'00"/km)+1周Sp]	8kmCCファルトレク [3周(5'00"/km)+1周Sp]	8kmCCファルトレク [3周(5'00"/km)+1周Sp]	8kmCCファルトレク [3周(5'00"/km)+1周Sp]	8kmCCファルトレク [3周(5'00"/km)+1周Sp]	8kmCCファルトレク [3周(5'00"/km)+1周Sp]	8kmCCファルトレク [3周(4'00"/km)+1周Sp]
22	日					7 ・										
23	月				E)5km	6 ・	E)10km	E)5km	E)5km	E)5km	E)5km	E)5km	E)10km	E)10km	E)10km	E)10km
24	火					5 ロングラン90'										
25	水	第127回	🌸	18:00-19:00	1000m~5000m タイムトライアル	Jog+400x3 [E-M /R^ -λ,r60"]	1000m~5000m タイムトライアル	1000m~5000m タイムトライアル	1000m~5000m タイムトライアル	1000m~5000m タイムトライアル	1000m~5000m タイムトライアル	1000m~5000m タイムトライアル	1000m~5000m タイムトライアル	1000m~5000m タイムトライアル	1000m~5000m タイムトライアル	1000m~5000m タイムトライアル
26	木					3 ・										
27	金					2 ・										
28	土				M)5km	1 調整	M)5km	M)5km	M)5km	M)5km	E)5km+M)5km	M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km	E)5km+M)5km

3/1 東京マラソン
3:29'59"(4'58"/km)

2026年
2月

				※敬称略	榎本遥斗(中3)	半田清陽(中3)	塚野航(中3)	梶谷崇仁(中3)	川島怜桜(中1)	久保田偉王(小6)	黒田光一(小6)	斎藤煌生(小6)	荒神英一(中1)	小倉裕樹(小6)	森岡博幸(小4)
				1000mPB	2'41"1／9'12"5(3k)	2'41"6	2'48"2	2'44"4	3'17"3／5'17"4(1.5k)	3'09"4／5'03"7(1.5k)	3'22"2	3'28"0	3'56"2	3'54"0	3'57"0
				(VDOT)	63.3／64.7	62.8	60.2	61.9	50.2／51.2	52.6／52'9	48.8	47.2	40.9	41.3	40.7
				E(イージー)	4:10～4:35 / 6:00	4:15～4:42	4:24 ~ 4:52	4:18～4:45	5:01～5:32	4:49 ~ 5:19	5:13～5:45	5:22 ~ 5:54	6:00～6:36	5:58 ~ 6:33	6:02 ~ 6:38
				M(マラソン)	3:38 / 5:00	3:43	3:52	3:46	4:26	4:15	4:37	4:45	5:21	5:18	5:22
				T(テンポ/閾値)	3:27 / 4:00	3:32	3:39	3:35	4:11	4:00	4:21	4:28	5:00	4:58	5:02
				I(インターバル)	3:11 / 3:30	3:15	3:22	3:17	3:50	3:41	4:00	4:06	4:37	4:34	4:38
				R(レペテーション)	2:56 / 3:10	3:00	3:07	3:02	3:35	3:26	3:45	3:51	4:22	4:19	4:23
日	曜		治療		250-300km	250-300km	250-300km	250-300km	250-300km	50-100km	50-100km	50-100km	100-150km	50-100km	50-100km
1	日			丸亀ハーフ	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km				E)5km		1 日
2	月														2 月
3	火				E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	3 火
4	水	第122回	🌸	18:00-19:00	8000m+400m [3'30-40"/r2'/66-68"]	8000m+400m [3'30-40"/r2'/66-68"]	8000m+400m [3'30-40"/r2'/66-68"]	8000m+400m [3'30-40"/r2'/66-68"]	4000m+400x3 [②4'30"/R△-λ,r60"]	4000m+400mx5 [②4'30",R3'/80-84",r70"]	4000m+400mx5 [②4'30",R3'/80-84",r70"]	4000m+400mx5 [②4'30",R3'/80-84",r70"]	4000m+400mx3 [②4'30",R3'/80-84",r70"]	4000m+400x3 [③5'00-20"/96",r60"]	4000m+400x3 [③5'00-20"/96",r60"]
5	木				E)5-10km	E)5-10km	E)5-10km	E)5-10km	E)5-10km						5 木
6	金				E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	6 金
7	土	第123回		10:00-11:00 地域開放	60分CCJog+200mx2 [①4'30"]	60分CCJog+200mx2 [①4'30"]	60分CCJog+200mx2 [①4'30"]	60分CCJog+200mx2 [①4'30"]	調整	60分CCJog+200mx2 [③6'30"] 精神鍛錬!!	60分CCJog+200mx2 [③6'30"] 精神鍛錬!!	60分CCJog+200mx2 [③6'30"] 精神鍛錬!!	60分CCJog+200mx2 [③6'30"] 精神鍛錬!!	60分CCJog+200mx2 [③6'30"] 精神鍛錬!!	60分CCJog+200mx2 [③6'30"] 精神鍛錬!!
8	日			夢街道八王子駅伝	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	八王子夢街道駅伝				E)5km		8 日
9	月														9 月
10	火				E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km		E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	10 火
11	水	第124回		18:00-19:00	600m(r200m)x10 [80-84"/r60"]	600m(r200m)x7 [80-84"/r60"]Last2=72"	600m(r200m)x10 [80-84"/r60"]	600m(r200m)x7 [80-84"/r60"]Last2=72"	400mx10 [80-84"/r100"]	600m(r200m)x5+リレー [80-84"/r100"]	400mx5+リレー [80-84"/r100"]	400mx5+リレー [80-84"/r100"]	400m(r200m)x5+リレー [108"/r70"]	400m(r200m)x5+リレー [108"/r70"]	400m(r200m)x5+リレー [108"/r70"]
12	木				E)5-10km		E)5-10km		E)5-10km						12 木
13	金				E)10km+M)2km		E)10km+M)2km		E)10km+M)2km				E)2km+T)1km		13 金
14	土				E)5km+M)3km+T)2km	調整	E)5km+M)3km+T)2km	調整	E)5km+M)3km+T)2km	E)3km+M)2km	E)3km+M)2km	E)3km+M)2km	E)5km+M)5km	E)3km+M)2km	E)3km+M)2km
15	日			青梅マラソン	E)10km+M)2km	青梅マラソン3km 9'20" (3'06"/km)	E)10km+M)2km	青梅マラソン3km 9'10" (3'03"/km)	E)10km+M)2km				E)5km		15 日
16	月														16 月
17	火				E)10km+M)2km		E)10km+M)2km		E)10km+M)2km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	17 火
18	水	第125回		18:00-19:00	300mHill(坂)x10 [3"サイクル]	300mHill(坂)x10 [3"サイクル]	300mHill(坂)x10 [3"サイクル]	300mHill(坂)x10 [3"サイクル]	300mHill(坂)x10 [3"サイクル]	300mHill(坂)x8-10 [3"サイクル]	300mHill(坂)x9 [3'30"サイクル]	300mHill(坂)x9 [3'30"サイクル]	300mHill(坂)x9 [3'30"サイクル]	300mHill(坂)x8 [4"サイクル]	300mHill(坂)x8 [4"サイクル]
19	木				E)5-10km	E)5-10km	E)5-10km	E)5-10km	E)5-10km						19 木
20	金				E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	20 金
21	土	第126回		10:00-11:00 地域開放	6kmCCフアルトレク+ヒルトレ [3周(4'00"/km)+1周Sp]	6kmCCフアルトレク+ヒルトレ [3周(4'00"/km)+1周Sp]	6kmCCフアルトレク+ヒルトレ [3周(4'00"/km)+1周Sp]	6kmCCフアルトレク+ヒルトレ [3周(4'00"/km)+1周Sp]	6kmCCフアルトレク+ヒルトレ [3周(5'00"/km)+1周Sp]	6kmCCフアルトレク [3周(5'00"/km)+1周Sp]	6kmCCフアルトレク [3周(5'00"/km)+1周Sp]	6kmCCフアルトレク [3周(5'00"/km)+1周Sp]	4kmCCフアルトレク+ヒルトレ [3周(6'00"/km)+1周Sp]	4kmCCフアルトレク+ヒルトレ [3周(6'00"/km)+1周Sp]	4kmCCフアルトレク+ヒルトレ [3周(6'00"/km)+1周Sp]
22	日				E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km				E)5km		22 日
23	月														23 月
24	火				E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	24 火
25	水	第127回	🌸	18:00-19:00	3000m タイムトライアル	3000m タイムトライアル	3000m タイムトライアル	3000m タイムトライアル	3000m タイムトライアル	1000m～2000m タイムトライアル	2000m タイムトライアル	1000m タイムトライアル	1000m タイムトライアル	1000m タイムトライアル	1000m タイムトライアル
26	木				E)5-10km	E)5-10km	E)5-10km	E)5-10km	E)5-10km						26 木
27	金				E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km	E)10km+M)2km				E)2km+T)1km		27 金
28	土				E)5km+M)3km+T)2km	E)5km+M)3km+T)2km	E)5km+M)3km+T)2km	E)5km+M)3km+T)2km	E)5km+M)3km+T)2km	E)3km+M)2km	E)3km+M)2km	E)3km+M)2km	E)5km+M)5km	E)3km+M)2km	E)3km+M)2km

3/8 立川シティ1マイル
4'50" (3'00/km)

3/8 立川シティ3km
9'10" (3'03/km)

3/8 立川シティ1マイル
5'40" (3'46/km)