

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 (VDOT)		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)		
		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		
		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		
		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		
		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		
		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		
日	曜	治療	100km	200km	200km	100km	100km	100km	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)10km	E)10km	E)10km		
3	火														
4	水	第122回	18:00-19:00	6000m [③'5'00-20"]	4000m+400x3 [③'5'00-20"/96",r60"]	6000m [③'5'00-20"]	6000m [③'5'00-20"]	4000m+400x3 [②'4'30"/R^°-λ,r60"]	8000m [②'4'30"]	4000m+400x3 [②'4'30"/R^°-λ,r60"]	8000m [②'4'30"]	Jog	4000m+400x3 [②'4'30"/80",r70"]	4000m+400x3 [②'4'30"/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 [③'6'30"]	調整	60分CCJog+200mx2 [③'6'30"]	60分CCJog+200mx2 [③'6'30"]	調整	60分CCJog+200mx2 [②'5'30"]	調整	60分CCJog+200mx2 [②'5'30"]	60分CCJog+200mx2 [②'5'30"]	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	M)5km	E)5km+M)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フルトレク [3周(6'00"/km)+1周Sp]	T)3kmx3-5(r2')	8kmCCフルトレク [3周(6'00"/km)+1周Sp]	8kmCCフルトレク [3周(6'00"/km)+1周Sp]	8kmCCフルトレク [3周(6'00"/km)+1周Sp]	8kmCCフルトレク [3周(5'00"/km)+1周Sp]	8kmCCフルトレク [3周(5'00"/km)+1周Sp]	8kmCCフルトレク [3周(5'00"/km)+1周Sp]	8kmCCフルトレク [3周(5'00"/km)+1周Sp]	8kmCCフルトレク [3周(5'00"/km)+1周Sp]	8kmCCフルトレク [3周(5'00"/km)+1周Sp]	8kmCCフルトレク [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		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	M)5km	E)5km+M)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				K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	
1000mPB (VDOT)				K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	
E(イージー)				K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	
M(マラソン)				K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	
T(テンポ/閾値)				K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	
I(インターバル)				K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	
R(レペテーション)				K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	
日	曜		治療	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	
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	E)5km	E)5km	E)5km	E)5km	E)5km	
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	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 [(2'4"30"/R3'80~84",r70")]	4000m+400mx5 [(2'4"30",R3'80~84",r70")]	4000m+400mx5 [(2'4"30",R3'80~84",r70")]	4000m+400mx5 [(2'4"30",R3'80~84",r70")]	4000m+400mx3 [(3'5'0"20~96",r60")]	4000m+400x3 [(3'5'0"20~96",r60")]	4000m+400x3 [(3'5'0"20~96",r60")]	4 水
5	木			E)5-10km	E)5-10km	E)5-10km	E)5-10km	E)5-10km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	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	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!!	7 土
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	E)5km	E)5km	E)5km	E)5km	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	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"]	11 水
12	木			E)5-10km	E)5-10km	E)5-10km	E)5-10km	E)5-10km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	12 木
13	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	E)2km+T)1km	13 金
14	土			E)5km+M)3km+T)2km	調整	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	14 土
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	E)5km	E)5km	E)5km	E)5km	E)5km	15 日
16	月														16 月
17	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	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 [3'30"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)x8 [4'サイクル]	300mHill(坂)x8 [4'サイクル]	18 水
19	木			E)5-10km	E)5-10km	E)5-10km	E)5-10km	E)5-10km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	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	E)2km+T)1km	20 金
21	土	第126回	10:00-11:00 地域開放	6kmCCフルトレク+ヒルトレ [3周(4'00"/km)+1周Sp]	6kmCCフルトレク+ヒルトレ [3周(4'00"/km)+1周Sp]	6kmCCフルトレク+ヒルトレ [3周(4'00"/km)+1周Sp]	6kmCCフルトレク+ヒルトレ [3周(4'00"/km)+1周Sp]	6kmCCフルトレク+ヒルトレ [3周(5'00"/km)+1周Sp]	6kmCCフルトレク [3周(5'00"/km)+1周Sp]	6kmCCフルトレク [3周(5'00"/km)+1周Sp]	6kmCCフルトレク [3周(5'00"/km)+1周Sp]	4kmCCフルトレク+ヒルトレ [3周(6'00"/km)+1周Sp]	4kmCCフルトレク+ヒルトレ [3周(6'00"/km)+1周Sp]	4kmCCフルトレク+ヒルトレ [3周(6'00"/km)+1周Sp]	21 土
22	日			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	E)2km+T)1km	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	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	25 水
26	木			E)5-10km	E)5-10km	E)5-10km	E)5-10km	E)5-10km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	E)2km+T)1km	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)3km+M)2km	E)3km+M)2km	E)3km+M)2km	E)5km+M)5km	E)3km+M)2km	E)3km+M)2km	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)5km+M)5km	E)3km+M)2km	E)3km+M)2km	E)3km+M)2km	28 土

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)