



佐倉
2024年

2024 9月の予定表 クラブ外一般の方用

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

テーマ		夏の疲労を抜く 段階を踏んで実践練習モードへ			
体験ご入会随時受け付けております。 緑色の説明文は初心者対象メニューです。					
9月	場所	時間	予定メニュー	その他	
4	岩名	9:30	【夏の疲労抜き】 ★「15~20分ラン+200M×5 or 基本&ストレッチ」×2セット 【特設】くらしの植物苑「伝統の朝顔」往復8K WALK(入苑料¥100)		
	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。 (元の開催時間に戻させていただきました)	■特別練習会参加費 ■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料	
7	岩名	9:30	★5K(タイム計測) + 軽めインターバル or ダウンラン ★疲労抜きL.S.D.		
	スポーツ資料館 2F 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 ※ウェブストレッチリング、テニスボール、ラクロスボールなどの球体をご用意ください。室内履きor施設スリッパを使用してください。	■特別練習会参加費 ¥715(¥650+税) マスター、佐倉RE+の方は無料 REの方; ¥715 or ご参加1回分	
11	岩名	9:30	★選択「ロード1K・2K・3K、クロカン1周8.00ペース」×5 (17分毎ST) 5本目はダウンランの位置づけ		
14	岩名 階段下広場 時間にゆとりを持って お集まりください	【※】 9:00 スタート	★30K(3時間走)挑戦練習会 【上限3時間】 アップ各自 5.00 5.30 などペースランナー設置予定 競技場更衣室利用OK[8:30開館より入場可]	コンパクトな周回コースで開催予定 気を引き締めて夏を過ごすための1つの目標 として設定させていただきました。 通常練習会ご参加 1回分扱い	
		9:30	★1K(または500M)×8 (10分毎) ★「1K(または500M)⇄基本・ストレッチ」×4セット	通常練習会	
15	NR東京地区 日曜 OPEN練習会 桜田門広場	9:30 皇居	★1周5K×4本 (33分毎ST)+ダウン1周 《先ランと合わせると25~30K》 【ST目安】 9:15 9:48 10:21 10:54 11:27 コーチは6.00ペースで走ります ★3周マラニック走[8.00] (1周約40分-休息5分) ★ご自身ペース 【参加費】(佐倉・柏カテゴリー問わずご参加可) ¥2,200 【拠点】桜田門広場 荷物・更衣各自管理	ご参加予定の方は 予めご連絡ください	
16	八千代 総合グラウンド	16:30	■八千代特別練習会 【施設申請&使用料160円ご自身負担】 ★1K×7(7分毎ST)+400M×10(3分毎ST) トラック練習の機会を設けました	■特別練習会参加費 ¥2,200 マスター、佐倉RE+;施設料のみ RE;カウント1回分 or 通常参加費 一般の方; ¥2,600	
18	岩名	9:30	★10Kタイム計測 + インターバル or ダウンラン 【天候によっては5K×2】	WALKで10Kに挑戦する方 9:40スタート	
21	岩名 玄関前広場	6:30集合 6:40ST	★クロカン10周[8.00] (1周約12.30くらい) 終了予定9:00 終了後(8:30以降)希望者は更衣室利用OK (施設料150円) 雨天(雨予報時)中止	■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	
	岩名	9:30	★2~3Kギアチェンジ走×4~5 [集団走→残1Kペースアップ]		
25	岩名	9:30	★走り込みペース走 ★坂巡り120分	【先練】9:15~ 階段90段腿下げ×5 (2.5分毎)	
28	岩名	9:30	★3~6K×2(35分毎ST)+積極的ダウンラン20分		
29	ちばアクアラインマラソン コース試走会 34K 8.00ペース 給水など携帯ラン (車併走サポート無し)		8:00 木更津駅(西口) 駅前 デイリーストア前(スパークルシティ木更津前)集合 1Kを8.00ペースでコーチが案内しながら進みます。 コンビニ休憩等含め、約6時間を想定しています。 総距離34K 本コース32Kと ST・フィニッシュ地点往復 荷物はコンパクトにまとめていただき、車にてお預かり可 給水等はご自身で携行して走ってください。 コンビニorWC休憩の目安は以下になります 駅前スタートから2K 9K 18K 22K 27K地点	【事前受付】 締切9/8(日) メール、練習会にて事前にお申込ください。 参加費¥2,750 (お引落) 大会公式ペースセッターの研修会 を兼ねての開催 荒天中止	
30	八千代 陸上競技場	19:00	八千代ナイター 集合・アップ →19:15ST ★「疲労抜きエクササイズ(5分)+1~2K(10分間走)」×4セット ★「疲労抜きエクササイズ(5分)+400M×3(3.5分毎)」×4セット	■特別練習会参加費 ¥2,200 マスター、佐倉RE+;施設料のみ RE;カウント1回分 or 通常参加費 一般の方; ¥2,600	

10月		場所	時間	予定メニュー	その他
2	水	岩名	9:30	【前半】☆フォーム養成 ☆坂インターバル 【後半】☆5~10Kペース走 ☆400Mインターバル	
5	土	岩名	9:30	★45分走+ インターバル or 基本&快調ラン(調整兼ねる) ★90分ペース走	梨マラソン前日
		開催検討中	10:30~13:00頃	一般開放日の場合 青葉の森陸上競技場 トラック練習会	開放日発表9/20以降に実施判断
9	水	城址公園練習会	9:40	★公園内散策ラン&ストレッチ ★ペース走《片道1K・1往復2K・フラットコース》	
		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。 (元の開催時間に戻させていただきました)	■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料
12	土	岩名	9:30	★1K×10~15	
		開催検討中	10:30~13:00頃	一般開放日の場合 青葉の森陸上競技場 トラック練習会	開放日発表9/20以降に実施判断
		岩名 12:30出発		■3時間耐久マラニック 岩名発着[8.00ペース・時々WALK] ザックなどで給水・補助食を携行して走ります。	
13	日	特別朝練活 【岩名】 プール前拠点	6:20集合 6:30ST	■早朝クロカン練習会 ☆1.6K 各自ペース ×12本 (11分毎ST) ☆1.6K 9.45 [1K 6.00ペース集団走] ×12周 (11分毎ST) ☆120分[8.00] 1周12.30くらいを目安に進みます	■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
		【会議室】 SUNDAY 体幹ストレッチ	9:20	■体幹ストレッチ《リアル・60分間》 9:20~10:20頃 ※ウェーブストレッチリングとテニスボール、クリケットボールなどの球体をご用意ください。 【※】更衣室を使用される方は別途施設使用料¥150	■特別練習会参加費 ¥715(¥650+税) マスター、佐倉RE+の方は無料 REの方; ¥715 or ご参加1回分
16	水	お休み	×		荒天中止があった場合の予備日
19	土	岩名	9:30	★ハーフマラソン挑戦会【実践ペース走】	15:30~ NRT東京体育館OPEN練習会
20	日			レガシーハーフ 国立競技場 8:05スタート	
21	月	八千代 陸上競技場	19:00	八千代ナイター 集合・アップ →19:15ST ★400M×10(2.5分毎ST・100m移動) ×2セット 平均5.00/Kペースで移動する練習	■特別練習会参加費 ¥2,200 マスター、佐倉RE+;施設料のみ RE;カウント1回分 or 通常参加費 一般の方; ¥2,600
23	水	岩名	9:30	★未定	
26	土	岩名	9:30	★未定	
27	日			手賀沼ハーフ 水戸黄門 金沢 ほか	
30	水	岩名	9:30	★未定	

その他	
11月の活動日	【水曜】 06 13 20 27 【土曜】 02 休 16 23 30 【※】 11/9(土) お休み
11/10(日)	ちばアクアラインマラソン2024
完走想定日	11/23大田原 11/24つくば・富士山マラソン をターゲットに大きな流れを組み立ててまいります



佐倉ランニング部門

◆活動日時◆ 定期練習会 毎週水・土曜日 月8回開催 9:30~11:45

※8月と1月は6回(水3回/土3回) 万が一のパンデミック時には政府からの宣言・要請等を鑑み、状況に応じて活動方法を柔軟に対応させていただきます。2月に意見交換更新期会、3月は佐倉マラソン運営との兼ね合いで調整。

特別練習会 月1~2回開催 特色ある練習やzoomオンライン活動

定期練習以外の時間に、ロングペース走、コンディショニング系、レクチャー等様々な内容で展開。

イベント 以下のような恒例イベントと新しい試みを開催致します。

合宿 ロング走 マラニック ロングウォーク ナイター フォーム養成 ストレッチ など

《中止・縮小開催》屋外集合での雨天時、猛暑・酷暑や荒天により活動が危険だと判断した場合。

◆活動場所◆ 小出義雄記念陸上競技場(岩名) 屋外スペース集合が基本となります。

◆入会対象◆ 中学1年生~上限なし 走力にかかわらず、ご入会いただけます。

※条件等により小学4年生以上の入会を認める場合もございます。

◆ 会費 ◆ 《年会費》+《カテゴリー別の月会費》

《年会費》 3月末迄・年度更新制 事務局運営費・スポーツ安全保険料として(消費税はかかりません)。

年会費区分	金額	サービスの説明
A【アドバンス】	¥9,500	予定表・クラブ会報 郵送
B【ベーシック】	¥7,000	予定表・クラブ会報 ご自身でHPより取得(郵送無し)。
小・中学生	¥4,500	予定表・会報がご自宅へ郵送されます。
家族会員	大人¥4,000	同じご住所・同一口座のご家族の方、お2人目以降。基となる方の種別A・Bに準じます。
	小・中学生¥2,500	

※予定表、活動資料を「ご自身でHPにて入手」or「郵送」によって金額が異なります。※年会費にはスポーツ安全保険料を含みます。

《カテゴリー別の月会費》(消費税込) 「月会費+消費税10%」と「競技場使用料」の合計額です。

カテゴリー	月会費	定期練習会	特別練習会	イベント	柏・東京へのご参加	その他
マスター	¥13,310	上限なし 全地区ご参加可	¥0	有料	¥0	他地区、ランニング柏(水曜・日曜)、東京(金曜)の活動にご参加いただけます。佐倉の拠点を越えての活動をお楽しみください。
レギュラー+	¥11,000	上限なし	¥0	有料	¥2,400/回 (引落し)	定期練習会上限無し+特別練習会(¥0)へのご参加可能。参加頻度の高い方向け。
レギュラー	一般¥7,480 学生¥6,380	4回/月 【※1】	有料	有料	¥2,400/回 (引落し)	定期練習会4回までご参加可能。超過分は、クーポン券をご購入いただき充当していただくことでご参加いただけます。カウント1回分としてご参加いただける特別練習会もございます。
リレーション	¥3,960 遠方会員【※2】 ¥3,300 施設使用料 ¥110含	1回/月	有料	有料	¥2,400/回 (引落し)	毎月1枚クーポン券を進呈(有効期限1年)。会報・予定表などの資料は、毎月郵送させていただきます。(年会費Bを選択してください)
クーポン	¥660 + クーポン購入	1枚/回	有料	有料	【柏】¥2,400/回 (引落し) 【東京】東京クーポン10枚(年度内有効¥24,500)ご購入の場合に限りご参加可	1回のご参加につきクーポン券1回分。 《クーポン》【※3】 ◇3回分¥6,930 ¥6,000+税¥600+施設¥330 ◇10回分¥23,100 ¥20,000+税¥2,000+施設¥1,100

【※1】参加回数が4回に満たない場合でも、翌月への繰り越しはいたしません。

【※2】遠方会員とは佐倉より直線距離で42.195kmを超える地域の方が対象となります。

【※3】クーポンの払い戻しは致しません。ご購入いただいたクーポン券はご本人様、またはそのご家族様でお使いいただけます。

【※】変更について；カテゴリーの年度途中のご変更は¥550(税込)の変更手数料をお納めいただきます。

【※】ファミリー割引制度；同一ご住所にお住まいで2名以上での所属が対象。各カテゴリーの月会費が10%割引となります。ランニング佐倉、柏では「学生レギュラー」・「レギュラー+」・「マスター」が対象となります。

【※】アドバイス資料「ウィンドスプリント」は、マスター、レギュラー+、レギュラー、リレーションの方にお配りします。

【※】「休会」につきましては、クーポン(月会費¥660)への登録という形で対応させていただきますことをご了承願います。

【※】全てのカテゴリーの月会費内、660円分を事務局運営費(=年会費)という位置づけで経理処理させていただきます。

《2024年度・更新時の特別対応》

【1】12ヵ月分全納 今年度の受付は終了いたしました。

■定期練習会の流れ

■ミーティング (10分間)

集合時間にゆとりを持ってお集まりください。受付で参加手続き。9:30 ミーティング開始。事務連絡、その日の練習メニューと効能などの説明があります。

■ウォームアップ (15～20分間)

体操、フォームをよくするエクササイズ、ストレッチ。メイン練習に良い状態で取り組めるための準備です。

■メイン練習 (70～90分間)

走力・体調・目的に応じてメニューを選択していただきます。予定メニューはHP内予定表にてチェック or 事務局までお問合せ下さい。メンバーには前日メール配信にて具体的な内容をご案内しています。

■クールダウン

ゆったりJOG、体操・ストレッチ、その日のまとめで練習会が締めくくられます。通常の練習会は 11:45～12:00 頃に終了します。終了後、親しいメンバー同士で更に走られたり、散歩をされる方もいらします。

■オプションサービス

★個別メニュー作成

それぞれの目標や、課題に向けたトレーニング計画を作成します。現状を把握した上でコーチが作成します。所定の申込用紙にてお申込みください。

1ヵ月分¥5,500が目安となります。

★個別トレーニング

活動以外の時間帯・場所で、目的に応じての個別指導をさせていただきます。

講習会指導者派遣など対応いたします。

費用は 指導費+交通費・施設使用となります。

(目安; 60分『¥11,000+施設使用料』より)

★陸連登録

千葉陸協「ニッポンランナーズ」所属選手として日本陸上競技連盟への選手登録ができます。公認記録と認められるトラック競技会やロードレースへの出場が可能になります。手続きには1ヵ月前後のお時間がかかります。

※2023年度からの金額変更はないとのことです。

1件¥4,800(手数料・通信費含む)

※【年度更新時】一括申請のため¥4,400.

■その他サービス

★アドバイスについて

練習会で直接の相談を基本として対応させていただきます。

練習会集合前の時間〔9:10～9:30〕とメイン練習終了後〔～12:00頃迄〕

の時間帯はコーチがスタンバイしています。

時間のゆるす限り対応させていただきますので、お気軽にお声かけください。

■オンライン活動

■大会参加 懇親会など

近隣大会への足並みをそろえての参加、懇親会、柏・東京地区を含めてのクラブイベントなどを計画して参ります。

■特別練習会

ストレッチ、レクチャーなどの練習会(特別活動)を導入してまいります。

■個別サポート

メニュー作成 個別トレーニング この他にも補助資料等を利用した大会に向けてのサポートなど目標に達成に向けて、個別のご要望に添える中長期的な形を提案させていただきます。

■クラブ公式ウェア

★公式Tシャツ

現在新しいデザインの物を作成しております。

★ユニフォーム

現在新しいデザインの物を作成しております。

※

既製品にクラブロゴをプリントする形で様々なウェアを作成予定です。

★試合結果報告書

所定の『試合結果報告書』をご提出ください。後日コーチがアドバイスを記載して返却させていただきます。「報告書」はクラブHP 又は 練習会で入手できます。尚、アドバイスの返却は練習会とさせていただきます。



NIPPON
RUNNERS

ニッポンランナーズ事務局
〒285-0014
千葉県佐倉市栄町10-12 伊能ビル1F
TEL 043-481-0711 FAX 043-481-0717
080-5966-0711 (活動時携帯)

ニッポンランナーズ入会お申込書

ランニング部門【佐倉地区】

受付日	会員No.
20__年 月 日 (担当:)	

ふりがな				顔写真 (必須ではありません)
お名前				
生年月日	(西暦) 年 月 日 生まれ	性別	男性・女性	
ご住所	〒			
お電話番号		FAX		
日中ご連絡先		ご家族会員の方		
勤務先				
ランニング以外のスポーツ経験など				
活動配信メールアドレス①	活動に関する連絡を配信させていただきます。2つまで登録可能。送信元アドレスは info@nipponrunners.or.jp です。			
活動配信メールアドレス②				
陸連登録	<input type="checkbox"/> します(¥4,800) / <input type="checkbox"/> しません 千葉陸協「ニッポンランナーズ」として年度登録			

『カテゴリー』と『年会費』の種別を選択してください。ご不明な点はスタッフにお尋ねください。

○	カテゴリー	月会費
	マスター	¥13,310
	レギュラー+	¥11,000
	レギュラー	¥7,480
	レギュラー(学生)	¥6,380
	リレーション	一般 ¥3,960 遠方 ¥3,300
	クーポン	¥660 別途クーポン03回分 ¥6,930 別途クーポン10回分 ¥23,100

○	区分	年会費
	A アドバンス	¥9,500
	B ベーシック	¥7,000
	小・中学生	¥4,500
	家族会員	大人 ¥4,000 小・中学生 ¥2,500



NIPPON RUNNERS

特定非営利活動法人ニッポンランナーズ
〒285-0014
千葉県佐倉市栄町10-12 伊能ビル1F
【電話】043-481-0711 【FAX】043-481-0717

入金	初回送付	保険加入	ID連絡	会員証	名簿	陸連No