

ニッポンランナーズ東京 2025 4月予定表

テーマ		東京体育館RCから数えると23年目のシーズンを迎えます。ケガ無く、美しいフォームで一年間走り続けて行きましょう。		東京体育館の団体利用の手続きは、現在連絡待ちとなっています。手続き終了までは、外苑集合で活動を進めてまいります。	
4月	場所	時間	開催数の状況を見てメール配信により連絡させていただきます。		その他
5	土	東京体育館 サブアリーナ入口 【第1回】	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	雨天中止 プロ野球 ヤ-中
11	金	外苑絵画館前広場 【第2回】	18:45	★「基本エクササイズ・ラダー10分+10分ラン」×3セット ★3~5K×2~3 (30分毎ST) ①19:00 ②19:30 ③20:00(補講として・希望者のみ) コーチは毎回5.30ペースで走ります	5K×3 メニューは OPEN練習会として 一般募集を募ります
17	木	zoom活動 体幹ストレッチ	19:30	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 45分間かけて体のバランスを整えます	■オンライン活動 東京地区の皆様は無料 zoom情報:前日メール配信
18	金	外苑絵画館前広場 【第3回】	18:45	★野外ラン60分《赤坂方面》 ★上り坂インターバル&リセットラン 《野球混雑を避け国立周辺》	プロ野球 ヤ-巨
25	金	外苑絵画館前広場 【第4回】	18:45	★10Kタイム計測 (アップ後19:00ST 20:00迄 60分) 先アップを済ませ集合後すぐにスタートすることも可能です ★【前半】30分ラン 【後半】骨格整えストレッチ&エクサ	【先練】18:30~ 拠点 エクササイズ (10Kの先アップとして)
27	日	GWイベント 都内★マラニック 外苑絵画館前	8:15 出発	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
28	月	GWイベント 佐倉★マラニック 岩名運動公園	8:50 出発	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

5月	場所	時間	予定メニュー	その他	
1年間(36回)の開催スケジュールについては要項をご覧ください					
2	金	休み			
大型連休中 佐倉・柏でも練習会が開催されています。【佐倉】4/26(土) 30(水) 5/3(土) 9:30岩名運動公園 全納の方は年間4回まで佐倉・柏にご参加いただけます。【柏】4/27(日) 5/4(日) 柏の葉公園 【予定表ご確認ください】					
9	金	外苑絵画館前広場	18:45	★国立競技場外周インターバル ★体幹ストレッチ(たっぷり)&ラン	プロ野球 ヤ-巨
15	木	zoom活動 体幹ストレッチ	19:30	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 45分間かけて体のバランスを整えます	■オンライン活動 東京地区の皆様は無料 zoom情報:前日メール配信
16	金	外苑絵画館前広場	18:45	★メニュー未定	プロ野球 ヤ-De
23	金	外苑絵画館前広場	18:45	★メニュー未定	
24	土	🌳 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 コーチ出場します	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
30	金	休み			

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・海浜幕張界限) 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 【担当】
約22K 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

活動概要

チーム練習と、走力・目標に応じた個性のどちらも大切にするクラブです

定期練習会

【金曜夜】18:45～ 神宮外苑 or 東京体育館トラック

更衣荷物保管はランステ、東京体育館(ランステ利用)、
駅ロッカーなどをご利用いただき、ご自身で準備願います

定期練習会

【土日祝】午前、午後、夕刻 皇居練 マラニック zoomストレッチ など

【定期】・【特別】合わせて年度内に合計36回(月平均3回・荒天時順延)の練習会を開催するクラブです

イベント

合宿 フォーム養成講座 などニッポンランナーズ全体で企画します

会費

練習会参加費



年会費

をお納めいただきます。

カテゴリ

練習会参加費 (消費税含)

全納

練習会参加費(36回分)

¥54,000 (÷36回=1回あたり¥1,500)

年度途中のご入会の場合、残り開催数より算出させていただきます



前期・後期 分納

◆前期(4～9月)

¥29,700 1～18回目
(1回あたり¥1,650)

◆前期(10～3月)

¥29,700 19～36回目
(1回あたり¥1,650)

9月
お振込



月会費制 (〒引落)

◆月々¥5,500 (12カ月合計¥66,000)

ゆうちょ銀行口座を登録頂き、毎月27日に次月会費をお引落し



クーポン

ご参加ごとに1枚提出

いずれかの枚数を予めご
購入いただけます。全て
利用し終えてからの追加
ご参加については、その
都度現金¥2,400をお納
めください。

× 3枚 ¥7,700

× 5枚 ¥12,500

× 10枚 ¥24,500

1枚あたり¥2,400

+ ¥500(クーポンの発行

郵送事務費用として)



※佐倉・柏練習会にもご利用いただけます
(2025年度試験的な試み)

有効期限は2025年度内です

年会費 A または B

年会費 (非課税)

事務局運営費・スポーツ安全保険料として(毎年度更新)

年会費 区分	金額	説明
A【アドバンス】	¥10,000	予定表・クラブ会報・アドバイス資料「ウインドスプリント」【郵送】
B【ベーシック】	¥7,000	予定表・クラブ会報 HPよりご自身で取得

優待特典

■【特典】佐倉・柏ご参加4回分優待

4月更新・ご入会で【全納】選択の方に進呈。ご都合よろしい日に佐倉・柏定期練習会にご参加いただけます(競技場等使用料は別途お納めください)

■ファミリー割引制度

同一世帯にお住まいで2名以上でご入会される方で【全納】選択の方は「練習会参加費」を5%割引き(ご家族全員)させていただきます。

『年会費』と『練習会参加費』の合計金額を以下の口座へお振込願います。

【銀行名】三井住友銀行【支店名】佐倉支店

【口座番号】普通 6865495

【口座名】特定非営利活動法人 ニッポンランナーズ

【月払い】選択された方へは改めて「ゆうちょ銀行」口座登録の連絡をさせていただきます。

活動の補足

◆施設使用料の個人負担

施設使用料は会員の皆様にご負担いただく形になります。

■東京体育館・陸上競技場 2時間¥200(超過1時間¥100)

■神宮外苑の場合(ご自身で管理)

「東京体育館」ランステ利用 駅のコインロッカーなど

拠点にはシートを敷きますが、荷物番はありません。

ご自身で更衣を済ませ、荷物を保管。練習に必要な物

を持って集合してください。

◆天候による開催判断

雨天、または雨が予想される日には中止とします。年間36回を下回る状況の場合には補助日程を組ませていただきます。中止判断は前日もしくは当日の15時を基準とし、配信させていただきます。

>活動当日・直前の問い合わせなど

☎ 080-5966-0711(事務局携帯)

◆佐倉地区(水・土曜日)・柏地区(水・日曜日)

ご参加いただけます。

佐倉・柏へのご参加は1回につき¥2,400をお納めいただきます。

【優待特典】4回分無料(施設使用料はご負担いただきます)。

【東京地区クーポン】にてご参加いただける形を2025年度は試験的に取らせていただきます。

◆近隣大会参加、懇親会、合宿など計画して参ります

◆退会時の会費の返金額について

退会の連絡を受けた時点での残り練習会(金曜)の回数の50%分として算出させていただきます。尚、活動回数半数経過(全納18回/分納9回と27回)以降は致しかねますのでご了承ください。



NPO ニッポンランナーズ

千葉県佐倉市栄町10-12 伊能ビル1F

【電話】043-482-0711 【FAX】043-481-0717

メール info@nipponrunners.or.jp

★日本陸連・選手登録

千葉陸協「ニッポンランナーズ」所属選手として登録ができます。公認記録が認められる大会に出場が可能になります。申請手続きには1ヵ月程度のお時間をいただきます。

¥4,800(手数料・通信費含む)

※年度更新手続き時は一括申請のため

¥4,400となります。

★クラブ公式ウェア

Tシャツ、トランクスなど、その都度、デザイン・価格を発表して、ご購入募集をさせていただきます販売いたします。

★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。

90分(¥19,800より)+交通費・施設使用料

★個別メニュー作成

千葉それぞれの目標や課題に向けたトレーニングメニューを現状を把握した上でコーチが作成します。

手順につきましては、コーチにお問い合わせください。

作成費;1ヵ月分¥6,600から

★試合結果報告書

レース出場後、「試合結果報告書」を提出していただくと、コーチから回答やアドバイスを受けることができます。

2025年度 NR東京活動計画(案)

	1	2	3	4	5	6	合計	ピンク色 【金曜】夜活動日 赤+白字 【土日祝】活動日 予定の補足↓
								前期↓ 【19~20回計画】 荒天中止を考慮して
4月	04	05土	11	18	25		4	05土 夕方 夜桜ラン&WALK 27日 or 29祝 マラニック
5月	02	09	16	23	30		3	18日 青葉の森リレーマラソン 24土 葛西ナイトラン ハーフ or 10K
6月	06	13	20	21土	27		3	21土 土曜午後練 森のピアガーデンBBQ懇親会
7月	04	11	18	19土	25▲		4	11金~13日 菅平高原合宿 2泊3日 or 1泊2日 19土 午後 走り込み 25金 ▲富士登山競走
8月	01	08	15	(22)	29		3	01土~02日 稲毛海浜-幕張 走込み 懇親イベント (宿泊ご自身で手配してください) 22金 予備日・振替日程調整日
9月	05	12	15祝	19	26		3	9/13土~21日 東京世界陸上2025 14日 女子マラソン8:00ST 15月祝 男子マラソン8:00ST →午後低負荷練習会
								後期↓ 【18回計画】 不足分は3月に振替
10月	03	10	17	18土	24		4	19日 レガシーハーフ 26日 水戸黄門マラソン 手賀沼ハーフ
11月	07	14	21	28			3	23日 つくばマラソン
12月	05	12	19	26			3	14日 富士山マラソン 19金 イルミネーション&通常練《2択》年内最終
1月	02	09	10土	16	23	30	4	10土 土曜午後練 走り込み+新年会 25日 勝田 館山マラソン 新宿ハーフ
2月	06	13	20	27			3	
3月	06	13	20	27			1	01日 東京マラソン 3月は不足回数の振替調整に充当
							38	年間36回開催 (荒天中止を考慮して38回計画)

2025年2月末に作成した計画です。
大会スケジュール、クラブ運営の事情により日程変更させていただくことがあります。

新規ご入会・お申込用紙

【電話】043-481-0711 【FAX】043-481-0717

【携帯】080-5966-0711（お問合せなど）

【メール】info@nipponrunners.or.jp

お名前：

ご家族会員
お名前：

選択カテゴリー・年会費を黒いペンで囲んでください。

全納

分納

月払い

クーポン
3枚 5枚 10枚

年会費
A

年会費
B

陸連登録
(希望者のみ)

【月払い】選択された方へは改めて「ゆうちょ銀行」口座登録の連絡をさせていただきます。

【練習会参加費】¥ _____ + 【年会費】¥ _____ + 【陸連】¥ _____
= 【合計金額】¥ _____

全納・ご家族割引はおひとり様ずつ5%割引 ¥51,300/お一人様 + 【年会費】

◆生年月日（西暦 年 月 日）

◆ご住所 [〒 _____ ー _____]

◆電話番号

◆携帯

◆活動情報配信用のメールアドレス 【info@nipponrunners.or.jpより配信します】

会員登録とスポーツ安全保険加入に利用させていただきます