



テーマ		ウォームアップ時の集中 気持ちの入ったランニング			
2024年春 ビギナーの方、ご入会受付中です。 走力・走歴・年齢に関わらずご入会いただけます。		佐倉マラソンに向けてのメニューやコース利用を取り入れて参ります。			
2月	場所	時間	予定メニュー	その他	
3 土	岩名	9:30	★クロカン不整地3~6K×2 ★クロカン45分走×2セット ☆新規募集・新春ランニング教室③ 練習会と並行して開催します。	新しいメンバー募集活動としてビギナー対象教室を同時進行開催させていただきます。メンバーの方の選択も可能です。	
4 日	別府大分毎日マラソン		フルマラソン完走想定日		
7 水	岩名	9:30	★one way ラン →宗吾霊堂→成田山(現地解散)14K[8.00] ★400Mインターバル(不整地とトラック) ★基本低負荷	ステイヤング R佐倉 ワンウェイ コーチ多数必要	
	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	
10 土	岩名	9:30	★印旛沼方面ラン 【A】19K[8.00] 【B】12K[8.30&WALK] ★基本動作を挟んでインターバル練習 【フォーム養成/疲労抜き/スピード強化】		
	佐倉市主催 ジョギング教室・岩名②		ビギナー対象(中学生以上)の教室 13:30~15:30(2時間) 一緒に運動しながらサポートいただけるボランティア(2~4名)募集させていただきます。		
12 月	さいたまマラソン				
14 水	岩名	9:30	★トラック1Kインターバルなど 本数調節しながら低負荷ビギナー練習 ★坂巡り120分[移動ペース8.00]		
17 土	岩名	※9:15	★印旛沼方面ラン 22K《佐倉マラソンコース》【A】5.30 【B】6.30 集合後・ミーティング後ただちに出発 大会の12K~34K地点を走行予定 (道中WC休憩取りますが短時間にテンポよく進みます) ★クロカン3~6K×2(35分毎)+補講トラック3~5K(30分上限) 持続できるご自身のペースで無理なく	佐倉マラソンコースランをもう少し速い設定ペースで進みたい方がいらしたら、ご相談させていただきます。 ゆとりを持って練習会を終えられるよう、開始時間を15分早めさせていただきます。	
		12:10	佐倉マラソン・ペースランナー打合せ《会議室》		
	佐倉市主催 ジョギング教室・岩名③ 小学生親子対象		小学生高学年親子で楽しむジョギング教室 13:30~15:30(2時間) 一緒に運動しながらサポートいただけるボランティア(2~4名)募集させていただきます。		
18 日	特別練習会 各自準備 岩名玄関前ST 【雨天中止】	8:45受付 9:00出発	■佐倉マラソン全コースラン[8.00]《合計約6時間を想定》 3K(駅前WC)16K(草ぶえWC)19K(双子公園WC)30K(風車休憩) 給水補食はご自身で携行。休憩以外はテンポ良く進みます。 【担当】中田1名のみ 2/17(土)設定ペースが厳しい方など、ご検討ください。	■特別練習会参加費 ¥2,400 マスター、佐倉RE+; ¥150 RE; カウント1回分 or ¥2,400 更衣室利用OK(8:30~) 利用者は上記金額+ ¥150	
21 水	岩名	9:30	★「基本動作+選択快調ラン(1K、5分間ラン、100M流し)」×6 ★野外ラン+流し		
	スポーツ資料館 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 ※下に敷くマット、スーパーボールなど(球体)をご用意ください。	■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	
23 金	NR東京★OPEN 神宮外苑	14:00	★1K×12(8分毎ST) ★野外ロングラン120分 絵画館前の広場に集合して練習します。	■参加費: ¥2,400 推奨施設: 東京体育館・陸上競技場をランステ利用 【雨天中止】	
24 土	岩名	9:30	★選択「1K・2K・3K」×6 (17分毎ST) ★100分ペース走 ★「基本&JOG⇄1~3K」×3セット		
		12:10	佐倉マラソン・給水所ボランティア 打合せ《会議室》		
28 水	岩名	9:30	★5K×2 ★低負荷基本メニュー ★佐倉マラソンコースラン ST~12K[7.30]		
	練習会后	12:10	佐倉地区ミーティング・懇談会【昼食(お弁当持参)をとりながら】	20:00~ ペースランナー打合せzoom	

3月		場所	時間	予定メニュー	その他	
質の高い実践練習。ほどよい息抜き、疲労抜き練習のバランスを大切に。						
2	土	岩名	9:30	★基本・大会前調整練習 ★10Kロード or ★～100分ペース走		
3	日	東京マラソン				
6	水	岩名	9:30	★フォーム養成《基本⇄選択快調ラン》インターバルなど ★佐倉マラソンコースラン ST～17K[7.00]		
		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	
9	土	岩名	9:30	★クロカン3～6K×2～3 (35分毎) ★トラック3～5K×2～3 (35分毎) ★中～低負荷プログラム 基本動作ストレッチを挟みながらのランニング		
		佐倉マラソン コース清掃		大会実行委員会主催 12:30頃より開始 複数のエリアに分かれての清掃活動 (改めて詳細を発表します)		
10	日	名古屋ウィメンズマラソン				
13	水	岩名	9:30	★1K×10 前半;起伏 後半;トラック ★基本・低負荷練習 ★佐倉マラソンコースラン 17K～35K地点[7.00]		
		★岩名ナイター🌙	18:55	★「1K+400M」×10	■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	
16	土	岩名	9:30	★内容未定		
		練習会后	12:10	佐倉地区ミーティング・懇談会【昼食(お弁当持参)をとりながら】		
20	水	岩名	9:30	★佐倉マラソン前 仕上げ練習(ロード) ★佐倉マラソンコースラン ST～12K[6.30]+刺激		
23	土	お休み	×	佐倉マラソン前日【岩名公園内は前日準備作業】		
24	日	第40回佐倉マラソン				
27	水	岩名	9:30	★内容未定 疲労抜き インターバル など		
30	土	岩名クロカンリレー 競技場× 高校記録会		佐倉陸協主催の大会。競技場更衣室は利用不可。雨天時開催とのこと。詳細はわかりません。 公園内練習可能な環境が限られてしまうため、練習会を翌日3/31(日)にスライドさせていただきます。	大人・一般が出場できる場合には、クラブで出場したいと思います。詳細が発表され次第、連絡します。	
31	日	年度最終練習会 岩名公園内	9:30	★内容・検討中	競技場・更衣室× 中学記録会	

4月以降の予定		岩名陸上競技場は大規模な改修工事に入り、長期休館となります。更衣室(ロッカー・シャワー)は開放の方向で調整しているとのことです。
【水曜】03 10 17 24 【土曜】06 13 20 27	開放日や機会を見ての試みとなりますが 特別活動 もしくは 岩名定期活動と同時間並行した活動 として 近隣のトラックを利用した練習を取り入れたいと考えています。	
4/29(月・昭和の日) マラニック 多摩方面でコース検討中		



佐倉ランニング部門

ニッポンランナーズ
2023年度要項

◆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)施設開放状況・政府からの宣言・要請等発令時には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月に意見交換会(研修会)、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(顔を合わせての活動とオンラインでの活動)
 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6回払い(3・4・5・6・7・8月お引落)
分割払を用意させていただきます。

<<年会費>> 3月末迄・年度更新制 事務費用・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】	¥8,400 (6回×¥1,500)	予定表・クラブ会報 郵送
B【ベーシック】	¥6,300 (6回×¥1,100)	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	¥4,000 (6回×¥700)	予定表・会報がご自宅へ郵送されます。
家族会員	大人¥4,000 (6回×¥700)	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 (6回×¥450)	

※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	¥11,660 ¥10,600+税 ¥1,060	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+	¥9,240 ¥7,800+税 ¥780+施設 ¥660	上限なし	¥0	有料	¥2,200/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¥6,160 学生¥5,060 ¥5,200+税 ¥520+施設 ¥440 ¥4,200+税 ¥420+施設 ¥440	4回/月【※1】	有料	有料	¥2,200/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。
リレーション	¥3,630 遠方会員【※2】 ¥2,970 競技場使用料 ¥110含 ¥660 ¥600+税 ¥60	1回/月 ¥3,200+税 ¥320+施設 ¥110 ¥2,600+税 ¥260+施設 ¥110	有料	有料	¥2,200/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】 ¥2,200/回(引落し) 【東京】 東京クーポン10枚(年度内有効)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 ¥6,270 (1回 ¥1,800+税) ¥5,400+税 ¥540+施設 ¥330 ◇10回分 ¥20,900 (1回 ¥1,800+税) ¥18,000+税 ¥1,800+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)へのご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。

《2023年度・更新時の特別対応》

【1】12ヵ月分全納 ご希望される方は更新期日迄にお申し付けください。

「マスター」 12ヵ月分¥139,920 (特典;なし)

「レギュラー+」 12ヵ月分¥110,880 (特典;全地区・定期練習会ご参加可能クーポン4回分を贈呈)

希望される方は、事務局までご連絡をお願いいたします。

■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¥4,400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『¥9,900+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カ月前後のお時間がかかります。

※2023年度の登録は、お一人ごとに手数料¥230が加算されることになり、金額を改定させていただきました。

※2023年度の登録は、お一人ごとに手数料¥230が加算されることになり、金額を改定させていただきました。

1件¥4,730(手数料・通信費含む)

※【年度更新手続時】一括申請のため¥4,230。

■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(¥4,730) / <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』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	月会費
	マスター	¥11,660
	レギュラー+	¥9,240
	レギュラー	¥6,160
	レギュラー(学生)	¥5,060
	リレーション	一般 ¥3,630 遠方 ¥2,970
	クーポン	¥660 別途クーポン03回分 ¥6,270 別途クーポン10回分 ¥20,900

○	区分	年会費
	A アドバンス	¥8,400
	B ベーシック	¥6,300
	小・中学生	¥4,000
	家族会員	¥4000 (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