

ニッポンランナーズ東京 2024 4月予定表

テーマ		シーズンのリセット フォーム養成 スピード強化			
4月	場所	時間	予定メニュー	備考	
5	金		お休み		
11	木	19:30 ~ 20:15	★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 【zoom情報】前日メール配信	■オンライン活動 東京地区の皆様は無料	
12	金	18:45	2024年度スタート ★選択「1K、1.3K、2K〔集団走5.30→Free〕」×4セット (13分毎ST) ★野外ラン40分〔7.30〕途中ストレッチ +そのまま15分FREEペース(2~3K) orストレッチで締め括り	秩父宮;ラグビー	
19	金	18:45	★「400M×5(3.5分毎ST)+5分間快調ラン」×2セット ★「基本5分+5~8分間快調ラン」×4セット	プロ野球 ヤーDe 秩父宮;ラグビー 先トレ18:30~ 覆そべての補強	
26	金	18:45	★1K×8 (7分30秒毎ST・60分間) ★1K×4 (15分毎ST) 奇数①③⑤⑦ラン 偶数②④⑥⑧ストレッチ・エクサ ★3~5K×2本 ①19:00ST ②19:30ST	先トレ18:30~ おしゃべりストレッチ 【補講】8本終了後続行 +1K×2	

4月の特別活動		時間	予定メニュー	その他
28	日		9:00拝島駅集合 スタッフ車orロッカーに大きな荷物を保管 20~23K [ウォーキング時々ラン] 多摩川沿い、玉川上水、自然と地形を楽しむコース	3/30下見後、 要項を発表します。 【ご参加費】¥4,400
29	月		8:30拝島駅集合 スタッフ車orロッカーに大きな荷物を保管 27~30K [移動8.00ペース、時々ウォーク] 約5時間(昼休憩含) 多摩川沿い、滝山など、自然と地形を楽しむコース	3/30下見後、 要項を発表します。 【ご参加費】¥4,400

5月	場所	時間	予定メニュー	その他
3	金		お休み	
10	金	18:45	★未定	プロ野球 ヤー巨
15	水	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 【zoom情報】前日メール配信	■オンライン活動 東京地区の皆様は無料
17	金	18:45	★未定	
24	金		お休み	
31	金	18:45	★未定	

その先の特別活動	内容
6/08(土) 葛西ナイトハーフマラソン	葛西臨海公園 18時スタートの大会です コーチ陣も出場予定です 楽しく走りませんか?
7/20(土)~21(日) 富津懇親合宿	実業団・箱根有力チームの常宿「志ら井」さんにて開催
7/26(金) ▲富士登山競走	【山頂コース】7:00ST 【五合目コース】9:00ST

2024年度 NR東京活動計画（案）

	1	2	3	4	5	6	合計	ピンク色 金夜活動日 赤+白字 土日活動日 特別活動など補足↓
								前期↓
4月	05	12	19	26			3	29月祝 マラニック
5月	03祝	10	17	24	31		3	19日 青葉の森リレーマラソン 31金 オリゴノール練習会（通常の活動+野外講義）
6月	07	14	21	22土	28		4	08土 葛西ナイトマラソン5K 10K 22土 外苑以外
7月	05	06土	12	19	26▲		3	06土 外苑 森のビアガーデンBBQ懇親会 20土~21日 【夏合宿】富津 26金 富士登山競走
8月	02	09	16	23	30	31土	3	31土 土曜早朝練習
9月	06	13	15日	20	27		3	15日 皇居などで走り込み 29日 【特】アクアラインMコース下見ラン30K
								後期↓
10月	04	11	18	19土	25		4	13日 レガシーハーフ+懇親会？
11月	01	08	15	22	29		4	10日 ちばアクアラインマラソン 24日 つくばマラソン
12月	06	13	15日	20	27		4	15日 走り込み 20金 イルミネーションラン
1月	03	10	12日	17	24	31	5	12日 マラニック
2月	07	14	21	28			3	
3月	07	14	21	28			0	30日 佐倉マラソン 3月は残り回数の調整に充当。
計							39	年間36回開催（荒天中止を考慮して39回計画）



ニッポンランナーズ 東京【2024年度要項】

活動について

在籍メンバーの皆様・更新ご案内

3/15(金)迄にご連絡ください

【金曜日】18:45～20:00 神宮外苑 東京体育館 近隣エリア

【土曜】【日曜・祝日】年間8回程度 皇居 外苑 マラニックなどを企画(その都度調整いたします)

その他にも状況をみながら特別活動を計画いたします。月2～4回の練習会。年間合計36回開催。

仲間と集い、楽しみながら笑顔でトレーニングで
きるコミュニティーを大切にします。
それぞれの目標に向けたメニューに真剣に取り組み、
理論を学ぶことを大切にします。

起源である「東京体育館RC」からの練習環境、
神宮外苑近隣での活動スタイルを無理のない範囲
で利用し続けながら、時には新鮮な環境でも活動
して行きたいと思えます。

会費

練習会参加費

と

年会費

の合計金額をお納めください。

カテゴリー

年会費

全納

練習会参加費(36回分)

¥50,400(1回あたり¥1,400)

NR全地区クーポン4回分贈呈

+

【A】 ¥9,000

会報・予定表
郵送

前期・後期 分納

◆前期(4～9月) ¥27,000

01回～18回目まで(1回あたり¥1,500)

3/27迄にお振込

◆後期(9～3月) ¥27,000

19回～36回目まで(1回あたり¥1,500)

9月お振込

+

【B】 ¥7,500

会報・予定表
HPにてご確認

月払い(引落)

◆月々¥4,700×12回(合計¥56,400)

ゆうちょ銀行口座を登録頂き、毎月27日お引落

+

クーポン 年度内10回分

¥24,500(佐倉・柏、4回までご参加可)

(1回のご参加¥2,400×10回分)

+クーポンの郵送等事務費用¥500)

有効期限は2024年度内です。

+

4月～3月迄
年間を通じて同額と
なります。

◆練習会参加費(選択) 4つから選択

【全納】／【前期・後期分納】／【月払い】

【クーポン】ご参加10回分・※10枚の内4回分までは《他
地区》佐倉・柏へご参加可能なクーポン券

クーポン券使い切り後は追加1枚単位でご購入可。

◆年会費(A B 選択) 《非課税》年度内どの

期日にご入会いただいても同額になります。スポーツ保
険料、事務局運営費に充てさせて頂く会費です。

クラブ・ランニング部門内(佐倉・柏地区)統一の金額と
なっております。

【年会費A】 予定表・会報、ウインドスプリントな
ど資料はご自宅に郵送させていただきます。

【年会費B】 予定表・会報などの関係資料は【ご
自身でクラブHPにてご確認ください。

資料ウインドスプリントにつきましては年会費【A】
の方へのみ郵送させていただきます。

※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10%割引(ご家族全員)させて
いただきます。

※【特典】NR全地区ご参加クーポン4枚 4月更
新・ご入会で【全納】の方に贈呈いたします。

※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。

お申込 お振込先

更新〔全納 分納 月払い クーポン〕

ご連絡の締切りは3/15(金)

退会

いずれの場合も、ご連絡をお願いいたします。

『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

3/27(水)までに
お願いいたします。

諸事情で納金が遅れる方はご連絡ください。

【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

◆ 駅伝参加、懇親会、合宿などを計画して参ります。

◆ 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

■ 神宮外苑の場合

拠点にはシートを敷きますが、荷物番担当スタッフはおりません。

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。

☆「東京体育館」、ランステ「サマディ」直接施設にご確認ください。

☆ 駅のコインロッカー

◆ 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)へのご参加について

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。

全納での「更新」・「4月ご入会」の皆様には、「ご参加無料チケット」×4回分を贈呈いたします。

※ 荒天中止や会場変更などの場合もあります。

佐倉・柏の練習会へ参加予定される場合には、予めメールをお送り頂くか、HP内活動掲示板にて直前の情報をご確認いただく間違いありません。

★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 ¥5,500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。



**NIPPON
RUNNERS**

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

新規ご入会・お申込用紙

【電話】043-481-0711

【FAX】043-481-0717

【メール】info@nipponrunners.or.jp

選択カテゴリー・年会費を黒いペンで囲んでください。

お名前：

全納

年会費

A

分納

月払い

年会費

B

クーポン

陸連登録
(希望者のみ)

ご家族会員

お名前：

【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】¥ _____

◆生年月日 (年 月 日)

◆ご住所 [〒 -]

◆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】