



佐倉  
2024年

# 2024 5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  
【お問合せ】080-5966-0711

テーマ		スピード強化 フォーム基本			
強い日差しと気温に少しずつ慣れて行きましょう。 直前の天気予報を見てメニュー・負荷を調節させていただきます。		岩名トラック6/5あたりまで利用可 以降は工事開始見込み。更衣室は利用可能です。			
5月	場所	時間	予定メニュー	その他	
1 水	岩名	9:30	★選択インターバル「1K・2K・3K」《青葉の森リレーマラソン対策》 ★坂巡り120分〔移動7.30ペース〕 4カ所の坂で自由時間「インターバル JOG 休憩」		
3 金	【柏主催】 筑波山 神郡駐車場	8:00 終了 13:00頃	■筑波山・三大激坂がまRUN【超高負荷】 約5時間をかけて筑波山周辺にある激坂を巡ります。	【担当】齊藤 【ナビゲート】鈴木宏之さん(柏) 【ご参加費】¥4,400 【お申込み】メール or 練習会にて	
4 土	岩名・玄関前 集合・説明後 9:50メイン練習開始	【※】 9:30	★30～35分選択トレ×2セット ①9:50～10:30 ②10:35～11:15 ☆《トラック》インターバル400M×10(4分毎) ☆基本&快調ラン ☆《クロカン》3～6K(30～35分目安)	【先アップ】9:10～ 拠点にて 連休の混雑回避を目的に通常より早く進行します。	
	【会議室】 体幹ストレッチリアル	【※】 11:45	◆体幹ストレッチ《リアル・60分間》 11:45～12:45頃 ※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。	■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	
5 日	【特別練習会】 岩名玄関前広場 【雨天中止】	14:30	◆連休午後練習会 集合・アップ→メイン練習15:00～16:30頃 【前半】400M(または200M)×10(4分毎ST)《木陰不整地》 【後半】400M×10(3.5分毎ST)《トラック》	■特別練習会参加費 ¥1,650+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	
6 月	【サポート募集】		★佐倉市立染井野小・体育館 9:30～11:00 千代田地区青少年育成会議主催 走り方教室 小学生30名への室内ランニング指導(講師;齊藤) サポートいただける方1～2名募集します。		
8 水	岩名	9:30	★クロカン400M(or 200M) & 基本動作×10 《中～低負荷》 ★野外60分JOG+1K×1～3		
	【会議室】 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 ※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。	■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 土	特別朝練活 【岩名】	7:00集合 7:10ST	★クロカン12周〔6.00〕(1周10.00～9.45ペース) 終了後(8:30以降)希望者は更衣室利用OK (施設料150円)	■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	★選択ロード「3～6K」×2(30分毎ST)+積極的ダウンラン ★木陰 基本&400M～1Kインターバル	【お詫び】体幹ストレッチリアル 諸事情により 日程変更させていただきました。 5/4(土)と5/8(水)に開催します。	
13 月	八千代 陸上競技場	19:00	八千代ナイター ★100M×50 (つなぎ100M JOG) ★「腸腰筋徹底+100M×4～5 or 5分間快調走」×4	■特別練習会参加費 ¥1,650 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; ¥2,000	
15 水	岩名	9:30	★選択「1K・2K・3K」×3～4 (20分毎ST) ★超坂巡り《岩名公園近隣》 10～15分坂・階段ひたすら昇り降り×5～7セット 100分間	青葉の森リレーマラソン を想定した調整練習	
	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	
18 土	岩名	9:30	★選択「1K・2K・3K」×3～4 (20分毎ST) 1本1本集中して走るレペティション練習 ★「基本(15～20分)+1～3Kラン」×2セット	【先トレ】9:10～9:25 拠点 腹筋覚醒	
19 日	青葉の森リレーマラソン				
22 水	岩名	9:30	★選択25～30分練習×3セット +ダウン ☆ロード3～5K ☆超起伏ラン25分〔5.30〕 ☆不整地400M×4(5分毎ST) 【補講】上り500M×5(4分毎ST)		
25 土	岩名	9:30	★クロカン険しい1K×8(7.5分毎ST)+30分快調ラン ★不整地平坦1K or 400M ×8 (7.5分毎ST) +30分快調ラン or 散歩&ストレッチ		
28 火	OPEN ステイヤング 講義+実技	9:00	志津コミュニティセンター・大ホール 09:00～09:45【講義】ウォーキングと脳の活性化 10:00～11:15【実技】OPENステイヤング ヨガマット持参 屋外シューズでOK	■ランニング会員 無料 ご友人・お知り合いの方も無料でご参加 いただけます。ステイヤング新規ご入会 促進を目的とした活動です。	
29 水	お休み	×	荒天中止が生じた場合の振替日		

6月	場所	時間	予定メニュー	その他
----	----	----	--------	-----

6/5 (水) 練習会を最後にトラック工事開始見込み (以降も更衣室は利用可能です)  
雨天時は内郷体育館など室内メニュー実施

1	土	岩名 【集合】玄関前広場 【講義】会議室	9:30	<p>■オリゴノール練習会(アミノアップ様によるレクチャーと製品ご提供) ★『栄養レクチャー』【練習会前】09:00~09:30 【練習会后】12:15~12:45 《同内容・2回実施》 ご参加しやすい方にお越しください。</p> <p>★練習会 【導入動きづくり】上り坂200~300M×5 / 基本 &amp; JOG 【メイン練習Ⅰ】クロカン3~6K(上限30分) / 「基本 &amp; 200M」×5 【メイン練習Ⅱ】トラック 3~6K(上限30分) / 200~400M×7(5分毎)</p>	<p>オリゴノール について</p> 
5	水	岩名	9:30	<p>トラック、工事前の最終利用可能日 ★フォーム養成+【3択】「2~4K / 400M×5 / 100M流し×10」 ×3セット</p>	<a href="https://www.aminoup.jp/products/oligonol/">https://www.aminoup.jp/products/oligonol/</a>
		【会議室】 体幹ストレッチリアル	12:30	<p>◆体幹ストレッチ《リアル・60分間》 12:30~13:30頃 ※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。</p>	<p>■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</p>
8	土	お休み	×	施設内撮影専用利用が入ったとのこと。この日を休みとして、29(土)に活動させていただきます。	
		葛西ナイトマラソン		【18:00】ハーフ 齊藤出場 【18:10】10K 小西出場 ランネットでお申込み可能です	
10	月	八千代 陸上競技場	19:00	<p>八千代ナイター ★300M×20 (3分毎・100m JOG)</p>	<p>■特別練習会参加費 ¥1,650 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; ¥2,000</p>
12	水	岩名	9:30	★未定 / ★▲富士登山対策・超起伏メニュー	
13	木	zoom活動 体幹ストレッチ45分	19:30	<p>★体幹ストレッチ&amp;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。</p>	<p>■特別練習会参加費 ■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料</p>
15	土	<p>早朝・特別練習会 5:10プール前集合 5:20ST クロカン18周[6.00] 8:30終了見込</p>		<p>県民の日 早朝活動 基礎力強化 富士登山対策 クロカン18周(約30K) 6.00ペース≒1周10.00~9.45で進みます。 給水3~2周毎。トイレを考慮してプール前集合にします。 終了後、希望者は更衣室シャワー利用可(8:30開館・別途¥150負担)</p>	<p>■特別練習会参加費 ¥2,500 + 施設料 ¥150 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; ¥3,000</p>
		岩名	9:30	★未定	
18	火	OPEN ステイヤング 講義+実技	9:00	<p>志津コミュニティセンター・大ホール 09:00~09:45【講義】ウォーキングと脳の活性化 10:00~11:15【実技】OPENステイヤング ヨガマット持参 屋外シューズでOK</p>	<p>■ランニング会員 無料 ご友人・お知り合いの方も無料でご参加 いただけます。ステイヤング新規ご入会 促進を目的とした活動です。</p>
19	水	岩名	9:30	★未定	
22	土	岩名	9:30	★未定 / ★▲富士登山対策・超起伏メニュー	
26	水	岩名	9:30	★未定	
29	土	岩名	9:30	<p>【前半】45分ペース走 / 基本 &amp; JOG 【後半】2~3K×3 [ペースを抑えてチーム走→残1Kギアチェンジ] メンバーでペースメイク</p>	
		【会議室】 体幹ストレッチリアル	12:30	<p>◆体幹ストレッチ《リアル・60分間》 12:30~13:30頃 ※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。</p>	<p>■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</p>

## 7月の活動日

【水曜】03 10 17 24 [31は予備日荒天中止が生じた場合の振替日]  
【土曜】07 13 20 27 7/20富津合宿と重なりますが、練習会も開催します

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  
NRメンバー約20名が参戦 コース上での応援もよろしくお願いいたします。

**◆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
<b>A【アドバンス】</b>	¥9,500	予定表・クラブ会報 郵送
<b>B【ベーシック】</b>	¥7,000	予定表・クラブ会報 ご自身でHPより取得(郵送無し)。
<b>小・中学生</b>	¥4,500	予定表・会報がご自宅へ郵送されます。
<b>家族会員</b>	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。

【※】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カ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。



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