

MAY		集合時間・場所	予定メニュー	備考
1	水	9:30 体育館玄関前	ファルトレク(スピードに緩急をつけて走ります)	早番8:30 50分走
		19:00 体育館2F会議室	シャープナー(50mダッシュ+50mジョグ)×8~12本 +ファルトレク(1分ダッシュ+1分ジョグ)×10セット	走りの切れを磨いていき、潜在的なスピードを引き出す
3	金	【イベント】筑波山・三大激坂が間RUN~超高負荷 30*。強の距離を約5時間かけて筑波山周辺にある激坂を巡ります(詳細は下記参照)		
5	日	※7:00 体育館玄関前	■1km×5~10(リカバリー100mジョグ)+野外走60分 ■L.S.D.60~120分	公園内混雑予想のため朝7時集合で行います
8	水	※8:30 体育館玄関前	ロード10-20km+400m×2	脚づくりの走り込み (※設定は緩めで走行時間を重視)
		19:00 体育館2F会議室	8~12kmペース走(3.40/3.55/4.15/他)	テンポよく走ります
10	金	【特練】宝篋山・新緑プトレイル part.1 集合場所/筑波総合体育館駐車場 先練(8:00集合)「不動峠1往復」←これは無理しないようにしましょう 通常練(9:00集合)「宝篋山・1往復(ゆっくり)」←メインはこの練習です おかわり練(10:40頃)「不動峠・行けるところまで」←自主練的な位置づけ(自己管理で)		参加費 ¥2,200(お引落) ※マスター、レギュラー+の方は無料
12	日	8:00 体育館玄関前	■ミニ駅伝 1.1km・1.65km・2.1km選択×40分間 ■10~20km+1km	リレーマラソン対策、タスキをつないで楽しく走ります
15	水	9:30 体育館玄関前	MIXインターバル走(1km+200m)×4	ギアの切り替えを身につける
		19:00 体育館2F会議室	シャープナー(50m+50m)×8本+(400m×10)×2セット	無酸素能力の開発
19	日	8:00 体育館玄関前	モーエン流・変化走(1km速⇄1kmジョグを反復)	緩急幅をいつもよりも多くします
22	水	9:30 体育館玄関前	ロングインターバル走 3~5km×2	スピード持久力養成
		19:00 三郷セナリオ	3kmT.T.+300m×10	月例トライアルで実力アップ
26	日	8:00 体育館玄関前	1500mT.T.+90分走	中距離レースを楽しもう
27	月	【特練】宝篋山・新緑プトレイル part.2 集合場所/筑波総合体育館駐車場 先練(8:00集合)「不動峠1往復」←これは無理しないようにしましょう 通常練(9:00集合)「宝篋山・1往復(ゆっくり)」←メインはこの練習です おかわり練(10:40頃)「不動峠・行けるところまで」←自主練的な位置づけ(自己管理で)		参加費 ¥2,200(お引落) ※マスター、レギュラー+の方は無料
29	水	活動休み		

*** 春・夏・秋のイベント ***

■筑波山・三大激坂が間RUN【超・高負荷】(5/3金・祝)
 8:00集合・神郡駐車場(住所、つくば市神郡1083番1)~13:00ゴール予定
 約5時間かけて筑波山周辺にある激坂を巡ります
 [参加費] ¥4,400(5/27お引落) [申込] kashiwa@nipponrunners.or.jp までお名前、交通手段をお知らせください
 [参加条件]・富士登山5合目コースを2時間25分以内で完走程度の走力・公共交通機関が極めて少ない場所でエスケープが難しいコースを理解している
 [その他]小雨開催、各自で給水&給食を携行(途中にコンビニか所、自販機数か所あります)
 [スタッフ]齊藤太郎コーチ、コースナビゲートご協力・鈴木宏之さん(柏会員)

■菅平・自主トレ合宿(7/5金~7日)
 諸事情により宿舎は予約済ですが、現地での自主練習形式で開催予定です

■富津懇親合宿(7/20土~21日)
 実業団・箱根有力チームの定宿「志ら井」さんにて開催

■御殿場合宿(10/12土~13日)
 マラソンシーズン直前、仕上げの走り込みを行います

6月		練習メニュー案
2	日	*オリゴノール練習会+スピード練習 「アミノアップ様より製品提供と栄養のレクチャー実施」 ウルトラマラソン日本代表の方が参加予定です
5	水	【午前8:00ST】野外ジョグ 【ナイト】8kmペース走
9	日	ロングRUN2~3時間(クロカン)
12	水	【午前】(1km/1.4km/2km)×3 【ナイト】1.6km×4
16	日	5km×2+野外ダウンジョグ
19	水	【午前】クロカン3km×3 【ナイト】(2km+1km)×2
21	金	【特練9:00~】宝篋山・プチトレイル
23	日	ロングRUN90~120分(ロード)
26	水	【午前7:30ST】20km 【三郷ナイト】20000m
30	日	活動休み

7月		練習メニュー案
3	水	【午前7:30】1km×10 ※雨天時は集合時間変更有 【ナイト】変化走8km(400m毎変化)
7	日	7:30集合 30分走×3~4セット(R=10分)
10	水	【午前7:30】1~2km×8 ※雨天時は集合時間変更有 【ナイト】400m×12+α
14	日	7:30集合 ロングRUN2時間(クロカン)
17	水	【午前7:30】15分走×6セット 【ナイト】1600m×5
21	日	7:30集合 90~105分変化走
24	水	活動休み
28	日	7:30集合 90~105分ビルドアップ走
		夕方/梅雨明け記念&富士登山縮小懇親会 (場所未定)
31	水	【午前7:30】100分走 【三郷ナイト】16000m

柏ランニング部門

◆活動日時◆ 定期練習会 毎週水曜(9:30~11:45)・日曜(8:00~10:15※7, 8月7:30~)月8回開催
 ※8月と1月は6回(水3回/日3回)施設開放状況・政府からの宣言・要請等発令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月に意見交換更新説明会。3月は東京マラソンとの兼ね合いで調整する場合があります。

特別練習会 月1~4回開催(顔を合わせての活動など)

定期練習会以外の時間に、ナイト練習会(月3回)、L.S.Dラン、コンディショニング系、レクチャー等様々な内容で展開

特別活動 年数回開催 御殿場、菅平など マラニック 駅伝大会出場と強化練習プログラム

◆活動場所◆ 柏の葉公園(コミュニティ体育館屋外集合)ほか

◆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があります

◆ 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】	¥9,500	予定表・会報がご自宅へ郵送されます。
B【ベーシック】	¥7,000	予定表・会報はご自身で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、お二人目以降、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「HPで入手」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%」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	佐倉・東京へのご参加	その他
マスター ¥12,100+税 ¥1,210	¥13,310	上限なし 全地区ご参加可	¥0	有料	¥0	ランニング佐倉(水曜・土曜)、東京(金曜)の活動に参加することができます。柏の拠点を超えての活動ができます。
レギュラー+	¥10,230 ¥9,300+税 ¥930	柏地区内 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)への参加可能。 参加頻度の高い方にお勧め
レギュラー ¥6,400+税 ¥640 ¥5,400+税 ¥540	一般 ¥7,040 学生 ¥5,940	4回/月 (※1)	有料	有料	¥2,400/回 (引落し)	定期練習会4回(ナイト練習会含む)まで参加可能。超過分の参加はクーポン券をご購入いただけます。
リレーション ¥3,500+税 ¥350	¥3,850	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	【佐倉】¥2,400/回 (引落し) 【東京】クーポン 10枚(年度内有効) ご購入の場合に限り 参加可	1回ご参加につきクーポン1回分。 《クーポン》(※2・3) 3回分 ¥6,600(1回 ¥2,000+税) ¥6,000+税 ¥600 10回分 ¥22,000(1回 ¥2,000+税) ¥20,000+税 ¥2,000

※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 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。

※3 ナイト練習会(特別練習会)へご参加の場合、カテゴリー「リレーション」・「クーポン」の方は別途クーポン券を

ご購入ください。【ナイトクーポン3回分】¥4,620(¥4,200+税 ¥420) / 【ナイトクーポン10回分】¥15,400(¥14,000+税 ¥1,400)

※カテゴリーの年度途中のご変更は都度 ¥550(税込)の変更手数料をお納めいただけます。

※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。

ランニング柏、佐倉地区では「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(会費 ¥660)へのご登録という形で対応をさせていただきます。

■定期練習会の流れ

◆ミーティング

(5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。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

(20分間)

体操、ジョギング、体幹エクササイズ、ストレッチ。ここまでは全員一緒の流れで体をほぐしてゆきます。

◆メイン練習

(70～90分)

走力や体調、目的に応じてご自身でメニューを選択していただきます(練習会メニューの発表方法については下記を参照)。

◆クールダウン

体操、その日の総括、解散。終了後、仲間と共に自主的に+αダウンでジョギングをされる方もいらっしゃいます。

■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ので、スタッフまでお尋ねください。

1ヵ月分 ¥5,500が目安となります

■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。

■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原則とします。

ミーティング前、担当コーチがスタンバイしています。

練習会后時間のゆるす限り対応させていただきます。

自発的に相談してきて頂くようお願いいたします。

★試合結果報告書

レース出場後「試合結果報告書」を提出することによりコーチからアドバイスを受けることができます。

「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

★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。

1件 ¥4,800(手数料・通信費含む)

※【年度更新手続き時】一括申請のため ¥4,230。

★練習会メニューの発表(2つの方法)

【1】事前に登録したメールへ配信

【2】柏ブログより参照(右記QRコード→)

※走り方、設定タイムなどメニューの詳細を説明



柏ブログ

★練習会の振り返り

～メールにて下記内容を配信～

【1】コーチからのアドバイスなどをレポート形式で振り返り

【2】練習会の画像(アルバムURLを都度お知らせ)

【3】練習会の映像(Youtube動画にてご覧いただけます)

他【4】柏ブログでの練習報告(毎回)



NPO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
携帯TEL 090-8504-6737(担当:小西)
FAX 043-481-0717

ニッポンランナーズ入会お申込書

ランニング部門【柏地区】

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+	¥10,230
	レギュラー	¥7,040
	レギュラー(学生)	¥5,940
	リレーション	¥3,850
	クーポン (柏地区のみご利用可)	¥660 別途クーポン03回分 ¥6,800 別途クーポン10回分 ¥22,000

○	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	¥4,000
	家族会員(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

【携帯】090-8504-6737

入会	初回送付	保険加入	ID連絡	会員証	名簿	陸連No