



佐倉
2024年

2025 3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
043-481-0711

説明		緑の文字は低負荷・ビギナーの方向けメニューです			
岩名陸上競技場の利用が再開 岩名newルール→ ORコードよりご確認ください				ご理解・ご協力をお願いします ★説明、スタート前、節目節目のサイレントタイム ★基本的に左側通行 広がらず 広い視野での集団走行 ★荷物保管 集団体操・移動時 他の方から好意的に見ていただける気配り	
3月	場所	時間	予定メニュー	その他	
1 土	【P大混雑】 岩名玄関前広場	9:30	★【大会前日】30~40分ラン+刺激(調整)トラックで1K ★【1週間前】10Kタイム計測+ダウン ☆10K[8.00] ★100分ペース走	野球開会式のためP大混雑 【アップ2択】 室内:腹筋 屋外:通常	
2 日	東京マラソン				
5 水	岩名	9:30	★走り込みペース走・45分×2 《クロカン・疲労抜き兼ねる》 ★「エクサ+25分・3択[JOG/ペース走/400M×7]」×2 【練習後半】身体ケアプログラム (須藤コーチ)	【先トレ】9:15~ 階段腿下げ90段×5	
8 土	岩名	9:30	【特設・8:55玄関前出発】 ★佐倉マラソンフル17K~30K風車迄[7.00](合計19Kくらい) WC休憩走り出し3K(双子)と15K(風車) 【集合後・9:50ST】 あらかじめ各自アップ 9:15先アップ実施 ★1K or 400M×15(7分毎ST) 偶数本:拠点ストレッチ有	12:30佐倉市主催 佐倉マラソン清掃活動 (事前お申込み制)	
【延期】体幹ストレッチ 3/23(日)に延期させていただきます					
9 日	特別朝練活 【岩名】 玄関前広場	7:30集合 7:40ST	★クロカン10周[8.00] (1周約13分) 終了予定9:55 終了後(8:30以降)希望者は更衣室利用OK (施設料150円) 雨天(雨予報時)中止	■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	
12 水	岩名	9:30	★1K×12 (6.5分毎ST・200M移動) ★1K or 10分間走 ×5 毎回エクサ刺激後ST(ゆったり間隔) ★クロカン忍耐ペース走[8.00]		
15 土	岩名	9:30	★45~50分 ペース走・WAVE走 + 【3択☆】 ☆トラック3~5K計測 ☆インターバル ☆ゆったりダウン		
	zoom活動 体幹ストレッチ45分	15:00	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 15:00~15:45 45分間かけて体のバランスを整えます。 (元の開催時間に戻させていただきました)	■特別練習会参加費 ■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料	
	佐倉マラソン コース対策 座談会	16:00	★佐倉マラソン・コース攻略ミーティング 30分 フルマラソンに出場者 ベースランナー向け アドバイス&座談会 食べ飲みしながらOK	■特別練習会参加費 ■ 無料	
19 水	岩名	9:30	★城址公園界隈Run 春観察WALK&ラン/坂巡り120分 ★岩名 1K(or 8分間走)×5+【2択☆】 ☆400M×10 ☆身体ケアプログラム (須藤コーチ)	坂巡り;移動8.00ペース 坂道4~5か所 自由時間10分「インターバル、JOG、休憩」の中 から自分で組み立てる練習	
	★岩名ナイター👉 《改修後初開催》	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★400M×10 (2.5分毎ST・つなぎ100MJOG)×2セット 1セット10本で約5K ×2セット	■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	
20 木	お休み				
22 土	お休み				
23 日	振り替え練習会 岩名	9:30	★《トラック》3~5K×2 (セット間35 or 30分 1本目時差ST) ★50~60分ペース走 [5.00 5.30 6.00 6.30 7.00 8.00] などST前にチーム分け +軽めインターバル 【通常の練習会扱い】	年度内週末練習最終 24(月)以降は 岩名競技場・更衣室利用不可	
	【岩名会議室】 SUNDAY 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 ※ご用意いただきたい物 ウェーブストレッチリング(貸出有) マッサージボール・テニスボール(貸出有) 11:30より休憩室としてご利用いただけます	■特別練習会参加費 ¥715(¥650+税) マスター、佐倉RE+の方は資料館施設 料として¥150 REの方; ¥715 or ご参加1回分	
26 水	【更衣室×】 岩名	9:30	★2~3K×4(20分毎ST) ★8~10K仕上げペース走(60分)+1K×1~4	大会前準備のため競技場内の施設が利用できません。	
29 土	お休み				
30 日	第42回佐倉マラソン		【フル】9:30ST(15:30終了) 【3K】9:50ST 【10K】10:30ST 出場 サポート 応援 それぞれ良い一日をすごしましょう	◆打ち上げ反省会◆ 17:00 シリザナ ¥4,200 京成佐倉駅・南口 三井住友銀行近く 中央病院側	

4月		場所	時間	予定メニュー	その他
2	水	【更衣室×】 岩名	9:30	★桜見野外ラン or 坂巡り 100~120分 ★不整地400M×15 5本ごとにドリル	大会あと片付けのため競技場内の施設が利用できない見込み。
5	土	岩名	9:30	★桜見ロングJOG[8.00] ★1K or 2K ×10(12分毎ST) 2週間後のフルを見据えて	
		NR東京 東京体育館	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	佐倉の方 【RE+】【RE】カウント1回分(各月1回まで) 【その他】 ¥2,400引落
9	水	岩名	9:30	★未定	
		★岩名ナイター🌙 《改修後初開催》	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★未定	■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
12	土	岩名	9:30	★10Kタイム計測+ダウンラン or 更に追い込み	
13	日	ONE TOKYO SESSION			サブ3~3.5を狙うクラス 岩名開催予定 NRメンバーもご参加可能な形で調整中です
16	水	岩名	9:30	★未定	
		【岩名会議室】 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 ※ご用意いただきたい物 ウェーブストレッチリング(貸出有) マッサージボール・テニスボール(貸出有) 11:30より休憩室としてご利用いただけます	■特別練習会参加費 ¥715(¥650+税) マスター、佐倉RE+の方は資料館施設料として¥150 REの方; ¥715 or ご参加1回分
17	木	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
19	土	岩名	9:30	★未定	
20	日	長野 かすみがうらマラソン			
23	水	お休み	×		
26	土	岩名	9:30	★未定	
27	日	都内マラニック ウォーク	8:30	TOKYO大学キャンパス巡り 箱根駅伝有力校 六大学 芸術大ほか 30K程度のコース 現在調査検討中	千駄ヶ谷 信濃町あたり発着予定 詳細は改めて発表
29	火	佐倉マラニック	9:00	印旛周遊ラン 岩名 大佐倉 酒々井 成田 宗吾 岩名 30K	岩名競技場発着 詳細は改めて発表
30	水	岩名	9:30	★未定	

5月以降の予定	
【水曜】07 14 21 28 【土曜】03 10 17 24 (31予備日)	5/18(日)青葉の森リレーマラソン 5/24(土)葛西ナイトハーフ 10K

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) or 帰宅
	8/3日 早朝(暑くなる前);散歩ラン or 長めのJOG

活動日程

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

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 zoomでのストレッチ活動 など。

【荒天や猛暑など】安全な活動が厳しい場合には、中止や規模の縮小などの対応を取らせていただくことがあります。

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。

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

+

月会費

をお納めいただきます。【ゆうちょ引落】

年会費(非課税)

事務局運営費・スポーツ安全保険料として 毎年度更新制

黄色：変更箇所

年会費区分	金額	サービスの説明
A【アドバンス】	¥10,000	予定表・クラブ会報 【郵送】 郵便印刷費用を上乗せした金額
B【ベーシック】	¥7,000	予定表・クラブ会報 HPより取得。
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	

年会費(消費税含)

「月会費+消費税10%」と「競技場施設使用料」の合計から算出した額です。

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【※4】	その他
マスター	¥13,310	上限なし	¥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	各地区月1回まで無料(施設料負担)以降¥2,400引落	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	各地区月1回まで可(カウント1回扱い)(施設料負担)以降¥2,400引落	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	クーポン1枚にて利用にてご参加可(施設料負担)	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】【東京】 ¥2,400+施設料(引落し)	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。

【※4】柏・東京地区(他地区)へもご参加いただけます(2025.04改定)。詳細は別紙「他地区ご参加ルール」をご参照ください。

【※】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。

■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けます。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。

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。



**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】043-481-071 【FAX】043-481-0717

【事務局携帯】080-5966-0711

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	¥10,000 2025年度改
	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

所属以外の地区のNR練習会ご参加について 2025年度試験的試み

佐倉	佐倉地区内の基本ルール	柏地区へのご参加 別途 施設使用料分担金 ¥110負担(引落)	東京地区へのご参加 ランステ等ご自身負担	
RE+	佐倉地区定期練習会上限なし	月1回まで無料 2回目以降¥2,400 (引落)	月1回まで無料 2回目以降¥2,400 (引落)	
RE	月4回迄 超過1回につき1クーポン	月1回まで1回分扱いとして参加可 2回目以降¥2,400 (引落)	月1回まで1回分扱いとして参加可 2回目以降¥2,400 (引落)	
リレーション	毎月1クーポン郵送	1回・クーポン券1枚にてご参加可	1回・クーポン券1枚にてご参加可	
クーポン	1クーポン/1回ご参加	¥2,400 (引落) にてご参加可	¥2,400 (引落) にてご参加可	

柏	柏地区内の基本ルール	佐倉地区へのご参加 別途 岩名更衣室使用料 ¥150負担(引落)	東京地区へのご参加 ランステ等ご自身負担	
RE+	柏地区定期練習会上限なし	月1回まで無料 2回目以降¥2,400 (引落)	月1回まで無料 2回目以降¥2,400 (引落)	
RE	月4回迄 超過1回につき1クーポン	月1回まで1回分扱いとして参加可 2回目以降¥2,400 (引落)	月1回まで1回分扱いとして参加可 2回目以降¥2,400 (引落)	
リレーション	毎月1クーポン郵送	1回・クーポン券1枚にてご参加可	1回・クーポン券1枚にてご参加可	
クーポン	1クーポン/1回ご参加	¥2,400 (引落) にてご参加可	¥2,400 (引落) にてご参加可	

東京	東京地区内の基本ルール	佐倉地区へのご参加 岩名更衣室使用料 ¥150負担	柏地区へのご参加 別途 施設使用料分担金 ¥110負担	
レギュラー	年間36回 上限なし	年間4回まで無料 5回目以降¥2,400	年間4回まで無料 5回目以降¥2,400	
クーポン	1クーポン/1回ご参加	1クーポン/1回ご参加	1クーポン/1回ご参加	