



佐倉
2025年

2025 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
043-481-0711

テーマ		フォーム養成 スピード			
岩名公園内、各競技の利用者・団体が増えてきます。私たちニッポンランナーズもそのうちの1つです。共存と共有、譲り合いの気持ちで行動を取っていきましょう。給水の置き方、通路の確保など俯瞰願います。		<ご協力をお願いします> がけ崩れの復旧作業に伴い、しばらくの間、クロスカントリーコース1.6K周回が利用できません。岩名更衣室シャワー修理については、速やかな対応要望をクラブとして訴えています。			
5月		場所	時間	予定メニュー	その他
3	土	岩名	9:30	★選択「1K・1.5K・2K」×6(12分毎ST) +ダウンラン ★トラック計測 《10:20》3〜5K 《10:55》1500M 《11:10》400M	緑色の文字は低負荷・ビギナー向け練習メニューです。
		【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
4	日	🏞️ 特別活動 岩名 🏃🏃🏃🏃🏃	9:00 ~13:00	富士登山競走攻略への道Ⅰ 市内坂道巡り4時間 移動7.00ペース 様々な坂道・階段を利用してインターバル 途中WC休憩 コンビニ休憩 を含めて4時間のトレーニング 現地に行かずとも、佐倉でできる鍛錬 4:30制限時間内完走に狙いを絞り、強い気持ちで取り組みます 城址・麻賀多、八幡神社〜青少年体育館、中央公民館裏 など	■特別練習会参加費 ¥2,750+施設料¥150(一律) 事前受付制 メール・練習会にて 6/15(日) 攻略への道Ⅱ開催  https://forms.gle/o6LVSCMn2JDu9jrQA
7	水	岩名	9:30	★トラックWAVE走30分×2 [時間尺度でペース緩急] ★「ストレッチ・ドリル+10分ラン」×3〜4セット	
10	土	特別朝活 【岩名】	7:00集合 7:10ST	★早朝20K《玄関前起点 ロード4Kコース×5周》[6.00] 1周ごとに給水休息30秒 約120分の練習 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 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	★ロード45〜50分WAVE走・ペース走・ご自身ペースJOG+【3択】 ☆トラック1500M計測+ダウンなど ☆不整地400M×7 ☆ダウン&ストレッチ	
14	水	城址公園 公園の東側P くらしの植物苑前	9:40	★《公園・ロード・木陰2Kコース》ペース走80分+流し ★公園内 散策ラン+流し ★坂巡りラン高負荷メニュー100分	岩名公園内《立ち入れません》 一部会陸上 小学生大規模大会開催 希望者は練習後、市民体育館更衣室シャワーを使えます(¥210・当日現金)
15	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
17	土	岩名	9:30	【前半】★基本・フォーム養成 ★30分ラン・ペース走 ★トラック5000M計測Ⅰ(上限30分) 【後半】★トラック5000M計測Ⅱ(上限30分) ★2K or ゆったり1K×3 (13分毎ST・移動200M)	
18	日	青葉の森リレーマラソン			
21	水	岩名	9:30	★5〜8Kペース走(40〜45分)+【3択】 ☆トラック400M×7 ☆起伏30分[5.30] ☆身体メンテナンスプログラム	
		★岩名ナイター👉 疾走編👈	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★300M×5(2分毎ST・100M移動≒2K)×4セット 《セット間4分休》	■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
24	土	岩名	9:30	★上り坂1K(または800M)×7(9分毎ST・移動250M) +トラックスピード or 更に×3本(=計10本) ★選択「3K・2K・1K」×5(15分毎ST) 《3K周回》	
		💡 葛西ナイトハーフ 🌙		参加推奨レース 会場:葛西臨海公園 【ハーフ】18:00ST 【10K】18:10ST 参加コーチ:齊藤	HPIにてこの大会のボランティアも募集しているようです
28	水	岩名	9:30	★トラック1K×10 or 「1K⇔基本」×5セット ★野外ラン60分[8.00]+流し ★坂巡り120分[移動7.00]	
29	木	★岩名ナイター👉 💧燃費編💧	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★「フォーム・基本徹底&100M流し×10(100MつなぎJOG)」×3	■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
31	土	休み	×	荒天中止が生じた際の調整日	

6月		場所	時間	予定メニュー	その他
		zoom活動 体幹ストレッチ45分	19:30	【未定】 5/15(木)のご参加状況を見て計画を立てます	■特別練習会参加費■ ￥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料
4	水	岩名	9:30	★「300M+200M+100M」×5〜7セット+ダウンラン ★「木陰でドリル+15分ラン」×3〜4 低負荷・疲労抜き	
7	土	休み 岩名 全施設大会	×	城址公園での開催を検討しましたが、にわのわフェア開催のため、練習会開催は不可能だと判断しました。翌日にスライドさせていただきます。	岩名中学陸上ブロック、野球大会、中学サッカー決勝リーグ 利用が困難な状況です。
8	日	岩名・振替	9:30	★5K×2 《コースは天候を見て決定》 ★室内エクササイズ+快調ランなど《フォーム養成系》	6/7(土)振替開催
11	水	岩名	9:30	★選択「3K・2K・1K」×5(18分毎ST) 5本目はダウンとして ★10Kウォーク[10.00]	
		★岩名ナイター🏏	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★フォーム・基本徹底⇔「400M+200M(+200M)」 合計7セット程度	■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 【一般】¥2,200
14	土	岩名	9:30	【前半】★45分ペース走 ★上り不整地500M×10(4.5分毎ST) 【後半】★400M×5〜10 (3.5分毎ST) つなぎ200M移動orその場 ★木陰インターバル&身体メンテナンス 【補講】ダウンラン30分起伏木陰[6.30]	
		【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
15	日	ちば県民の日 🏔️ 特別活動 岩名	9:00 ~13:00	富士登山競走攻略への道Ⅱ 様々な坂道での鍛錬240分間 移動7.00ペース 様々な坂道・階段を利用してインターバル 途中WC休憩 コンビニ休憩 を含めて4時間のトレーニング 現地に行かずとも、佐倉でできる鍛錬 4:30制限時間内完走にフォーカスし、強い気持ちで取り組みます	■特別練習会参加費 ¥2,750+施設料¥150(一律) 事前受付制 メール・練習会にて 🏎️富里スイカロードレース(中田出場)
18	水	岩名	9:30	★未定	
21	土	岩名	9:30	★未定	
		NR東京 外苑or東京体育館	15:00	NR東京・土曜午後活動 ★1Kインターバルなど	17:45~ 森のピアガーデンBBQ懇親会
25	水	岩名	9:30	★未定	
28	土	休み	×	🏏 イースタンリーグ開催 岩名立ち入り不可 翌日にスライド	ロッテー巨人
29	日	岩名・振替	9:30	★木陰練習:中〜低負荷 北海道マラソン対策:高負荷 【特設】★3〜5K×6 (30分毎ST)1本目9:00ST〜6本目11:30ST	6/28(土)振替開催

7月以降の予定		
【水曜】02 09 16 23 (30予備日) 【土曜】05 12 19 26		⚡ 25(金)富士登山競走 7:00山頂コースST 8:30五合目コースST
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 1泊2日 または 2泊3日 要項参照 車 or 新幹線&バス
稲毛での集中練習中止	8/2土	8/2(土)幕張ビーチ花火フェスタ開催とのことです。企画を中止とさせていただきます。 日程、場所を変えて別の企画を検討させていただきます。
	8/3日	

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月に意見交換会・新開会、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願いいたします。

【※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。

《2025年度・更新時の特別対応》

■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「ニッポンランナース」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**

ニッポンランナース事務局

〒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	☐ します(¥4,800) / ☐ 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	