

ニッポンランナーズ東京

2025

9月予定表

テーマ		夏の疲労抜き 段階を踏んで距離を伸ばす			点から線へのアプローチ 集中が持続できる範囲のランニングを複数セット つなぎWALK 区切って走る距離を少しずつ伸ばしていくと良いでしょう 例) 5分ラン⇄5分ウォーク ……> 8分ラン⇄2分ウォーク
9月		場所	時間	予定メニュー	その他
5	金	東京体育館 【年度17回】	18:45	★「400M or 200M×5(3.5分毎ST) + 疲労を抱えたまま1K快調ラン」×2セット ★近場野外ラン45分[8.00]+200M流し	18:30先トレ ストレッチと腹筋
11	木	zoom活動 体幹ストレッチ	19:30	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 体幹深層のストレッチ&フォーム改良エクササイズ	■オンライン活動 東京地区の皆様は無料 zoom情報:前日メール配信
12	金	休み		東京体育館利用不可の為 お休みとさせていただきます	
世界陸上TOKY●25				9/13~21 https://www.jaaf.or.jp/competition/detail/1927/	東京体育館 陸上競技場 9/8~26 利用不可とのこと
14	日				女子マラソン 8:00ST
15	月	外苑絵画館前広場 【年度18回】 年度上半期最終	6:30 ~ 7:30	6:30集合→ウォームアップ (6:00頃よりスタッフ待機) ★40ラン or ★40分WALK 荷物スタッフ車でお預かり可 練習終了後返却 解散後は『男子マラソン』沿道観戦など	絵画館駐車場(5:30開場)に停める スタッフ車にて、練習中お荷物お預 かり可能です。 男子マラソン 8:00ST
19	金	休み		東京体育館利用不可の為 お休みとさせていただきます	世界陸上開催中
21	日	【佐倉地区】岩名	9:30	★走り込み 距離走系 【全納の方優待・東京クーポン1回分】	ご参加ご検討ください
		【佐倉地区】岩名	15:30	★1K×10 (8分毎) 【全納の方優待・東京クーポン1回分】 トラック または 木陰1250Mコース《天候を見て決定》	
26	金	休み		東京体育館利用不可の為 お休みとさせていただきます	
28	日	NR全地区イベント 都内4Hマラニック 8.00ペース・時々ウォーク 距離:22K程度		東京駅・丸の内地下中央口改札 8:45集合・出発 終了予定13:00頃 8分ペース・時々WALK ルート:上野 白山 目白 神田川沿 水道橋 GW「キャンパス巡り」で立ち寄れなかったエリア 寺院・神社&戦災樹木などを巡ります 案内:齊藤+サポート1~2名	■ランステ等を利用して 現地集合 【ご参加費】 ¥3,300 【受付】メール・練習会にて 【締切】9/15締切 ご参加者に詳細ご案内

10月		場所	時間	予定メニュー	その他
3	金	外苑絵画館前広場	18:45	★10Kタイム計測 18:55ST 20:05終了(最大70分) ★3~5K(30分走) +1K or 800M ×3(8分毎ST)	18:30先トレ エクササイズ
9	木	zoom活動 体幹ストレッチ	19:30	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 体幹深層のストレッチ&フォーム改良エクササイズ	■オンライン活動 東京地区の皆様は無料 zoom情報:前日メール配信
10	金	外苑絵画館前広場	18:45	★未定	
13	日	スポーツの日 東京体育館		スポーツフェスタ ランニング指導 (講師:齊藤) 11:00~11:40 小学低学年 13:00~14:00 小学高学年	
17	金	休み			
18	土	外苑絵画館前広場 土曜午後 2部制	15:30 16:55 出発	【第一部】『外苑絵画館前広場』集合 ★1K×7(8分毎ST) ★『1K⇄エクサ5分』 【第2部】『外苑絵画館前広場』出発 ★野外ラン80分[8.00] 外苑発着 荷物管理はご自身でお願いいたします。 ※クーポンの方:一部二部両方ご参加でも クーポン券1枚	レガシーハーフ前日 第2部のみのご参加もOKです 野外ランの開始が早まる可能性も あるので、ゆとりを持ってお集まりく ださい
24	金	外苑絵画館前広場	18:45	★未定	
31	金	休み			

当面の予定				
11月 予定		07(金) 14(金) 21(金)	合計3回の活動	28(金)休み

DAY 1 09/13 Sat		
MORNING SESSION		
08:00	35km競歩	男 決勝🏆
08:00	35km競歩	女 決勝🏆
09:00	円盤投	女 予選A
10:55	砲丸投	男 予選
10:55	円盤投	女 予選B
11:23	100m	男 予備予
11:55	4 x 400mリレー	混 予選

DAY 1 09/13 Sat		
EVENING SESSION		
	開会式	
18:05	3000m障害物	男 予選
18:30	走幅跳	女 予選
18:55	100m	女 予選
19:05	棒高跳	男 予選
19:50	1500m	女 予選
20:35	100m	男 予選
21:10	砲丸投	男 決勝🏆
21:30	10000m	女 決勝🏆
22:20	4 x 400mリレー	混 決勝🏆

DAY 2 09/14 Sun		
MORNING SESSION		
08:00	マラソン	女 決勝🏆
09:00	ハンマー投	女 予選A
09:35	1500m	男 予選
10:45	ハンマー投	女 予選B
11:28	100mハードル	女 予選

DAY 2 09/14 Sun		
EVENING SESSION		
18:35	400m	男 予選
18:40	走高跳	男 予選
19:10	円盤投	女 決勝🏆
19:25	400m	女 予選
20:20	100m	女 準決勝
20:40	走幅跳	女 決勝🏆
20:43	100m	男 準決勝
21:05	1500m	女 準決勝
21:30	10000m	男 決勝🏆
22:13	100m	女 決勝🏆
22:20	100m	男 決勝🏆

DAY 3 09/15 Mon		
MORNING SESSION		
08:00	マラソン	男 決勝🏆
09:00	ハンマー投	男 予選A
09:05	棒高跳	女 予選
09:15	3000m障害物	女 予選
10:45	ハンマー投	男 予選B
11:20	400mハードル	女 予選

DAY 3 09/15 Mon		
EVENING SESSION		
19:35	400mハードル	男 予選
19:40	走幅跳	男 予選
20:10	棒高跳	男 決勝🏆
20:20	110mハードル	男 予選
21:00	ハンマー投	女 決勝🏆
21:05	100mハードル	女 準決勝
21:30	1500m	男 準決勝
21:55	3000m障害物	男 決勝🏆
22:20	100mハードル	女 決勝🏆

DAY 4 09/16 Tue		
EVENING SESSION		
19:35	800m	男 予選
19:40	三段跳	女 予選
20:35	走高跳	男 決勝🏆
20:40	110mハードル	男 準決勝
21:00	ハンマー投	男 決勝🏆
21:05	400m	女 準決勝
21:35	400m	男 準決勝
22:05	1500m	女 決勝🏆
22:20	110mハードル	男 決勝🏆

DAY 5 09/17 Wed		
EVENING SESSION		
19:05	三段跳	男 予選
19:10	やり投	男 予選A
19:30	200m	女 予選
20:10	棒高跳	女 決勝🏆
20:15	200m	男 予選
20:45	やり投	男 予選B
20:50	走幅跳	男 決勝🏆
21:00	400mハードル	女 準決勝
21:30	400mハードル	男 準決勝
21:57	3000m障害物	女 決勝🏆
22:20	1500m	男 決勝🏆

DAY 6 09/18 Thu		
EVENING SESSION		
19:05	5000m	女 予選
19:15	走高跳	女 予選
19:23	やり投	男 決勝🏆
19:55	800m	女 予選
20:55	三段跳	女 決勝🏆
21:02	200m	男 準決勝
21:24	200m	女 準決勝
21:45	800m	男 準決勝
22:10	400m	男 決勝🏆
22:24	400m	女 決勝🏆

DAY 7 09/19 Fri		
EVENING SESSION		
17:33	七種競技 100mハードル	女
18:20	七種競技 走高跳	女
19:30	やり投	女 予選A
20:05	5000m	男 予選
20:30	七種競技 砲丸投	女
20:45	800m	女 準決勝
20:50	三段跳	男 決勝🏆
21:00	やり投	女 予選B
21:15	400mハードル	男 決勝🏆
21:27	400mハードル	女 決勝🏆
21:38	七種競技 200m	女
22:06	200m	男 決勝🏆
22:22	200m	女 決勝🏆

DAY 8 09/20 Sat		
MORNING SESSION		
07:30	20km競歩	女 決勝🏆
09:00	円盤投	男 予選A
09:25	十種競技 100m	男
09:50	20km競歩	男 決勝🏆
10:00	砲丸投	女 予選
10:05	十種競技 走幅跳	男
10:35	円盤投	男 予選B
11:30	七種競技 走幅跳	女
11:45	十種競技 砲丸投	男

DAY 8 09/20 Sat		
EVENING SESSION		
19:00	七種競技 やり投	女
19:05	十種競技 走高跳	男
19:35	4 x 400mリレー	男 予選
19:54	砲丸投	女 決勝🏆
20:00	4 x 400mリレー	女 予選
20:25	4 x 100mリレー	男 予選
20:45	4 x 100mリレー	女 予選
21:05	やり投	女 決勝🏆
21:11	七種競技 800m	女 決勝🏆
21:29	5000m	女 決勝🏆
21:55	十種競技 400m	男
22:22	800m	男 決勝🏆

DAY 9 09/21 Sun		
MORNING SESSION		
09:05	十種競技 110mハードル	男
09:55	十種競技 円盤投	男 A組
11:05	十種競技 円盤投	男 B組
11:35	十種競技 棒高跳	男 A組
12:20	十種競技 棒高跳	男 B組

DAY 9 09/21 Sun		
EVENING SESSION		
17:35	十種競技 やり投	男 A組
18:47	十種競技 やり投	男 B組
19:30	走高跳	女 決勝🏆
19:35	800m	女 決勝🏆
19:50	5000m	男 決勝🏆
20:00	円盤投	男 決勝🏆
20:25	4 x 400mリレー	男 決勝🏆
20:40	4 x 400mリレー	女 決勝🏆
20:55	十種競技 1500m	男 決勝🏆
21:10	4 x 100mリレー	女 決勝🏆
21:20	4 x 100mリレー	男 決勝🏆



WORLD ATHLETICS
CHAMPIONSHIPS
T O K Y O 2 5

2025年7月1日現在
今後、各競技の開始時間が変更される場合があります。
(各競技の実施日・セッションの変更はありません。)

13-21 SEPTEMBER 2025

活動概要

チーム練習と、走力・目標に応じた個別性のどちらも大切にするクラブです

定期練習会

【金曜夜】18:45～ 神宮外苑 or 東京体育館トラック

更衣荷物保管はランステ、東京体育館(ランステ利用)、
駅ロッカーなどをご利用いただき、ご自身で準備願います

定期練習会

【土日祝】午前、午後、夕刻 皇居練 マラニック zoomストレッチ など

【定期】・【特別】合わせて年度内に合計36回(月平均3回・荒天時順延)の練習会を開催するクラブです

イベント

合宿 フォーム養成講座 などニッポンランナーズ全体で企画します

会費

練習会参加費



年会費

をお納めいただきます。

カテゴリー

練習会参加費 (消費税含)

全納

練習会参加費(年度内残り回数分より算出／全36回)

1回あたり¥1,500×残り回数 で算出

【6月】¥45,000 【7月】¥40,500 【8月】¥34,500 【9月】¥28,500



前期・後期 分納

◆前期 【6月】¥19,800 【7月】
¥14,850 【8月】¥8,250 【9月】
¥1,650 (1回あたり¥1,650、ご入会
時から～18回目までの会費)

◆前期 (10～3月)
¥29,700 19～36回目
(1回あたり¥1,650) 9月
お振込



月会費制 (〒引落)

◆月々¥5,500 (12カ月合計¥66,000)

ゆうちょ銀行口座を登録頂き、毎月27日に次月会費をお引落し



クーポン

ご参加ごとに1枚提出

いずれかの枚数を予めご
購入いただけます。全て
利用し終えてからの追加
ご参加については、その
都度現金¥2,400をお納
めください。

× 3枚 ¥7,700
× 5枚 ¥12,500
× 10枚 ¥24,500

1枚あたり¥2,400
+ ¥500(クーポンの発行
郵送事務費用として)



※佐倉・柏練習会にもご利用いただけます
(2025年度試験的な試み)

有効期限は2025年度内です

年会費 A または B

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)

年会費 区分	金額	説明
A【アドバンス】	¥10,000	予定表・クラブ会報・アドバイス資料「ウィンドスプリント」【郵送】
B【ベーシック】	¥7,000	予定表・クラブ会報 HPよりご自身で取得

優待特典

■【特典】佐倉・柏ご参加4回分優待

4月更新・ご入会で【全納】選択の方に進呈。ご都合よろしい日に佐倉・柏定期練習会にご参加いただけます(競技場等使用料は別途お納めください)

■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5%割引き(ご家族全員)させていただきます。

お申込
お振込先

新規ご入会

『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

【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

◆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(超過1時間¥100)

■神宮外苑の場合(ご自身で管理)

「東京体育館」ランステ利用 駅のコインロッカーなど

拠点にはシートを敷きますが、荷物番はありません。

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。

◆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)

ご参加いただけます。

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。

【優待特典】4回分無料(施設使用料はご負担いただきます)。

【東京地区クーポン】にてご参加いただける形を2025年度は試験的に取らせていただきます。

◆近隣大会参加、懇親会、合宿など計画して参ります

◆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。



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

NIPPON
RUNNERS

★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¥6,600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。

2025年度 NR東京活動計画(案)

	1	2	3	4	5	6	合計	ピンク色 【金曜】夜活動日 赤+白字 【土日祝】活動日 予定の補足↓
								前期↓ 【19～20回計画】 荒天中止を考慮して
4月	04	05土	11	18	25		4	05土 夕方 夜桜ラン&WALK 27日 or 29祝 マラニック
5月	02	09	16	23	30		3	18日 青葉の森リレーマラソン 24土 葛西ナイトラン ハーフ or 10K
6月	06	13	20	21土	27		3	21土 土曜午後練 森のピアガーデンBBQ懇親会
7月	04	11	18	19土	25▲		4	11金～13日 菅平高原合宿 2泊3日 or 1泊2日 19土 午後 走り込み 25金 ▲富士登山競走
8月	01	08	15	(22)	29		3	01土～02日 稲毛海浜-幕張 走込み 懇親イベント (宿泊ご自身で手配してください) 22金 予備日・振替日程調整日
9月	05	12	15祝	19	26		3	9/13土～21日 東京世界陸上2025 14日 女子マラソン8:00ST 15月祝 男子マラソン8:00ST →午後低負荷練習会
								後期↓ 【18回計画】 不足分は3月に振替
10月	03	10	17	18土	24		4	19日 レガシーハーフ 26日 水戸黄門マラソン 手賀沼ハーフ
11月	07	14	21	28			3	23日 つくばマラソン
12月	05	12	19	26			3	14日 富士山マラソン 19金 イルミネーション&通常練《2択》年内最終
1月	02	09	10土	16	23	30	4	10土 土曜午後練 走り込み+新年会 25日 勝田 館山マラソン 新宿ハーフ
2月	06	13	20	27			3	
3月	06	13	20	27			1	01日 東京マラソン 3月は不足回数の振替調整に充当
							38	年間36回開催（荒天中止を考慮して38回計画）

2025年2月末に作成した計画です。
大会スケジュール、クラブ運営の事情により日程変更させていただくことがあります。

新規ご入会・お申込用紙

【電話】043-481-0711 【FAX】043-481-0717

【携帯】080-5966-0711（お問合せなど）

【メール】info@nipponrunners.or.jp

お名前：

ご家族会員
お名前：

選択カテゴリー・年会費を黒いペンで囲んでください。

全納

分納

月払い

クーポン
3枚 5枚 10枚

年会費

A

年会費

B

陸連登録
(希望者のみ)

【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】¥ _____

全納・ご家族割引はおひとり様ずつ5%割引 ¥51,300/お一人様 + 【年会費】

◆生年月日（西暦 年 月 日）

◆ご住所 [〒 _____ ー _____]

◆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】

会員登録とスポーツ安全保険加入に利用させていただきます