



佐倉
2025年

2025 9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		大会に向けた実戦練習への移行			
ゆとりのあるフォームでペースを持続させられるよう 基本動作、燃費効率向上にも目を向けて取り組みましょう		残暑がどのあたりまで長引くか読みにくい状況ですが、最新の天候に応じて、柔軟にコース、距離、強度を検討してまいります。給水はもちろんのこと、補給食、アイスパック、かぶり用の水などをご用意いただき、取り組んだ効果が跳ね返ってくる環境をご自身で整えてください。			
9月		場所	時間	予定メニュー	その他
3	水	岩名	9:30	【先トレ】9:15～ 階段90段腿下げ×5 ★400M×15 5本毎に休憩＆フォーム修正 ★1K×9+ダウン 3本毎に休憩＆フォーム修正 ★基本&WALK+インターバルに時々合流	緑色の説明文は 低負荷、ビギナーの方対象のメニュー です。
6	土	岩名	9:30	★30分疲労抜きラン[8.00]×3セット ★2～3K[集団走→残1Kペースアップ]×4～5 ギアチェンジ走	設定ペースを複数設け メンバー主導でペースメイク
10	水	岩名	9:30	★100分ペース走 ＞45分経過後 ☆1K×5(8分毎ST) ☆基本+100M流し×20	
		★岩名ナイター🌙 🔥燃費編🔥	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★「400M+300M+200M+100M」×4 セット間にフォーム修正ドリル・ストレッチを挟みます	■特別練習会参加費 ¥1,870+施設料¥300 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
11	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 体幹深層のストレッチ&フォーム改良エクササイズ	■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料
世界陸上TOKY●25			9/13～21 https://www.jaaf.or.jp/competition/detail/1927/		
13	土	岩名	9:30	★10Kタイム計測 《コースは天候を見て決定》 +ダウンラン ★30分ラン×3[6.30][8.00]	
		【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+の方は会議室施設 料として¥150 REの方; ¥715 or ご参加1回分
14	日				8:00ST 女子マラソン
15	月	NR東京 神宮外苑絵画館前 男子マラソン企画	6:30	NR東京 外苑練習会&沿道観戦【コーチ3名】 集合 ウォームアップ ★外苑の杜 ラン or WALK 40分 終了・解散7:30 ...>8:00ST 男子マラソン 沿道応援へ	荷物：絵画館P駐車のスタッフ車に てお預かり可 【参加費】他地区エリアへの ご参加ルールに準じます
17	水	岩名	9:30	【前半】☆5K ☆フォーム養成+流し 【後半】☆3～5K ☆3K+2K+1K	
20	土	休み	×	サッカー大会の為 陸上競技場使用不可 公園内混雑 翌日9/21(日)振替	予定を変更させていただき、翌日、日曜 日にスライドさせていただきます。
21	日	岩名	9:30	★100分ペース走 ウォーキング【通常練習会・1回分扱い】 ★3～6K×2+ダウンラン (35分毎ST)	9/20(土)振替練習会 更衣室利用OK
		岩名	15:30	★1K×10 (8分毎)【通常練習会・1回分扱い】 トラック または 木陰1250Mコース《天候を見て決定》	
		世界陸上TOKY●25 最終日 TV観戦懇親会		TV観戦&懇親会 19:00～21:20 『おかやま食堂』 女800m 男5000m 男女4×400mR 男女4×100mR 決勝など 《食事》¥3,000程度を予定(現在調整中) +飲み物代(各々飲まれた分) 全て当日お支払い	最終種目後は速やかに解散とさせていた だきます。 おかやま食堂 佐倉市 新町 105
24	水	岩名	9:30	★上り坂1K×6 + 平地1K×4 ★100分ペース走 ★基本&身体メンテナンス→ラン	
		★岩名ナイター🌙 疾走編👉	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★1K×10 (6分毎ST)	■特別練習会参加費 ¥1,870+施設料¥300 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
27	土	岩名	9:30	★水戸黄門・手賀沼1カ月前 【選択】「2K 3K 4K」×5 (22分毎ST)	①09:50 ②10:12 ③10:34 ④10:56 ⑤11:18

28	日	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 ご参加者に詳細お送りします
----	---	---	---	--

10月		場所	時間	予定メニュー	その他
1	水	岩名	9:30	★10Kタイム計測+ダウン or インターバル ★10Kウォーク 集合後9:40スタート	
2	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・基本ドリル+ 200M×20(3分毎ST移動無) or 300M×20(3分毎ST・移動100M)	■特別練習会参加費 ¥1,870+施設料¥300 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
4	土	岩名	9:30	★WAVE走 グループ別 1K毎にペース上げ下げ 30~40分×2セット メンバーで協力してペースメイク	
		【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+の方は施設料として ¥150 REの方; ¥715 or ご参加1回分
8	水	休み	×		印旛都市中学駅伝開催のため
9	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 体幹深層のストレッチ&フォーム改良エクササイズ	■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料
11	土	岩名	9:30	★ハーフマラソン挑戦会【実践ペース走】 ★中~低負荷メニュー (前日調整含)	
13	月	さくらスポーツフェスタ		岩名陸上競技場・午前中 市民対象イベント 9:00~11:30頃	ランニング教室 お手伝いいただける方 2~3名募集
15	水	岩名	9:30	★未定	
		★岩名ナイター🌙 疾走編🔁	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★1K×5(6分毎ST) +(疲弊した状態で)5000Mペース走	■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
18	土	岩名	9:30	★未定	
		【NR東京】神宮外苑練習会 2部構成		【第1部】15:30~ ☆1K×7(8分毎ST)など 【第2部】16:55~ ☆80分野外ラン[8.00]	レガシーハーフ前日 外苑での練習会
19	日			レガシーハーフ	
22	水	岩名	9:30	★未定	
25	土	岩名	9:30	★未定	競技場更衣室使用不可 千葉県高校サッカー準々決勝
26	日			水戸黄門漫遊 手賀沼ハーフ 【つくば 4週前】	競技場更衣室使用不可 千葉県高校サッカー準々決勝
29	水	岩名	9:30	★未定	

11月以降の予定		
【水曜】05 12 19 26 【土曜】01 08 15 22 (29休み)	11/8(土) 練習会 ハーフマラソン挑戦会 (それ以上の距離を走り込むことも可能な形)	

その先の予定		11/23つくば・大田原マラソン を完走想定日(大きな柱)として活動を進めます
		12/14(日) 房総半島横断70K 《鴨川市小湊→金谷》 メンバー・コーチ 多数出場予定 (この日は 八千代、香取でもレースがあります)

ニッポンランナース佐倉 2025下半期・新規メンバー募集中

◆定期練習会(月8回)

水曜・土曜日 9:30~12:00

岩名運動公園 城址公園 など 月8回

◆その他・特別活動

岩名ナイター

体幹ストレッチ講座 オンライン講座

マラニック 合宿 懇親会

様々な活動を展開しています

主な種別	月会費
上限なし	¥11,000
月4回	¥7,480
クーポン	¥2,310/回 +月¥660

入会金なし

年会費(スポーツ安全保険料等に充当)

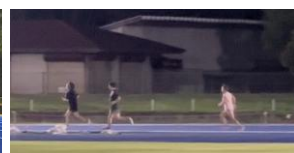
をお納めいただきます。

詳細要項をご確認ください。



岩名ナイター

マラニック



大会参加



佐倉マラソン・サポート



合宿



懇親会



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	