



テーマ		一年間の集大成			
年末の道路は混みあいます。冷え込む朝は路面凍結の可能性も。時間にゆとりを持って岩名までお越しいただき、心身をリセットさせた状態で練習スタートを迎えましょう。					
レースとレースの谷間のコンディショニング。休むべきところ、抑えるべきところを「結局頑張ってしまった・・・」。ということに陥らないよう、体の声に耳を傾けて、労わってあげましょう。					
12月		場所	時間	予定メニュー	その他
3	水	岩名	9:30	★選択「1K、1.5K、2K、2K+上り300M」×5（16分毎ST） ★100分野外ラン〔8.30〕 《城址公園など》	緑色の文字は低負荷・ビギナー向けメニューです
		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&レース後のケア 【残り10分】マッサージガン	■特別練習会参加費■ ￥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料
6	土	岩名	9:30	★クロカン4～6K×2(35分間隔)+ダウン1セット ★大会前日調整 30分ラン+刺激	
7	日	湘南国際マラソン			
10	水	岩名	9:30	★1.0K×6（15分毎ST・移動200M） ★1.5K×6（15分毎ST・移動150M） ★2.0K×6（15分毎ST・移動100M）	
		【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
13	土	岩名 【※】更衣室利用不可	9:30	【前半】 ★クロカン4～6K ★「基本&15分JOG」×2 【後半】 ★クロカン4～6K ★坂1K×1～4（10分毎ST） 【集合後9:45出発】 ★野外ラン120分〔8.00〕（予め各自アップ）	更衣室利用不可 トラック； 印旛郡市中学合同練習会
14	日	八千代ニューリバー 香取小江戸 房総半島横断70K			
17	水	岩名	9:30	★10Kタイム計測 ★ストレッチ・ドリル&低負荷インターバル 60秒走など ★100分WALK	
		★岩名ナイター👉 疾走編👈	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★400M×10(2.5分毎ST)×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
19	金	★★★★NR東京★★★★ イルミネーションラン120分		JR信濃町駅改札 18:20集合・出発 イルミネーションの名所巡礼 ★120分〔8.00ペース〕 人が多いエリアはWALK	NR東京主催練習会 【ご参加費】 他エリアご参加扱い 東京体育館・陸上競技場ランステ利用、 駅ロッカーなどでご対応ください
20	土	岩名	9:30	入念なアップ+JOG ★選択「1K／1.5K／2K／2K+上り坂300M」×4(15分毎ST)	大会前の方は インターバルを調整として活用 控え目JOGペースで3本+刺激で1本 などのアレンジを推奨
21	日	関東ロードレース			
24	水	岩名	9:30	🎄クリスマス練習会🎄 【3択】メニュー×3セット ★400M×10(3.5分毎ST) ★「奇数300～400M⇄偶数ストレッチ」×5 ★4K〔8.00〕 【補講】クロカン2周ラン〔8.30〕	冬休みに入り学生チームが増えます
		岩名	9:30	★走り納め 1K×20 ★1K & ストレッチ ×5～7 ★坂巡り120分〔8.00〕 野外ラン（9:45出発）	冬休みに入り学生チームが増えます
27	土	岩名	9:30	★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
		【岩名会議室】 体幹ストレッチリアル 一年間頑張った 身体をケア	12:30		
31	水	休み	×		

1月	場所	時間	予定メニュー	その他
1月は 水曜日3回 週末(土or日)3回 合計6回の定期練習会となります				
4日	2026年スタート 岩名	11:00	【岩名競技場・会場10:30に合わせて活動】 ★5～10Kラン (アップ後11:30頃ST～13:00迄) (ST 50分後から 400M×10 随時合流)	1/10(土)週末練習会スタートでは、新年の高揚感が落ち着いてしまうのでは・・・と考え、1/4(日)スタートとさせていただきます。水曜3回 週末3回 合計6回の活動となります。
7水	岩名	9:30	★1K×5～10 ★初詣ラン	
	★岩名ナイター👉 疾走編👉	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★「1K×3(6.5分毎ST)+400M×5(2.5分毎ST)」×2セット 【合計】1Kを6本 400Mを10本	■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
8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 【残り10分】マッサージガン	■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、佐倉RE+, REの方は無料
10土	岩名	9:30	★ハーフマラソン ★4～5K×2～4(30分毎ST) ご自身ペース ★40～50分ラン(大会前調整) +1K×1～3(10分毎ST)	【低負荷メニュー】 ウォーク ゆっくりラン 同コースを利用して、長時間持続運動に取り組んでいただく形を推奨。
	【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 中田 ※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
	【NR東京】神宮外苑練習会		★120分ペース走 ★1K×12(8分毎ST) 15:00集合 15:15ST	【参加費】他エリアご参加扱い
11日	ニューイヤーフなど		ONE TOKYO《有明防災公園》サブ4対象教室 ペースランナー 2～3名募集 (8:30現地集合)	
12月				
14水	休み	×	定期練習会 お休み	
17土	休み	×	定期練習会 お休み	
	特別練習会 佐倉マラソン コースRUN	9:10 出発	◆佐倉マラソン16K コースラン [8:00] 玄関前受付 各自アップ 給水各自携行 WC休憩(5K)	■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+¥300 or 通常参加費
18日	佐倉市制駅伝		詳細が発表されたのちにクラブ内でメンバー募集します	
21水	岩名	9:30	★未定	
24土	岩名	9:30	★大会前日調整 ★別府大分1週間前 追い込み	×競技場・更衣室利用不可 計測員研修会
25日			館山若潮 勝田全国マラソン 新宿シティーハーフ	
28水	岩名	9:30	★未定	
31土	休み	×		ランスマ倶楽部 放送予定日 24時
2/1日			別府大分毎日マラソン など	

2月の予定

【水曜】04 11 18 25
【土曜】07 14 21 28

ONE TOKYO
Weekend Run Session
～Road to 東京マラソン2026～
《A》2h50m～3h30m
《B》3h30m～4h00m
講師：齊藤
【ペースランナー募集】
2019より続いている講座

【会場】有明・防災公園(最寄り駅:国際展示場) 【時間】9:00～12:00 (8:30スタッフ集合)
【対象と開催日】
《A》2h50m～3h30m 12/20 12/28 1/12 2/08 2/11 2/15
《B》3h30m～4h30m 12/20 12/28 1/11 1/18 2/11 2/15
ペースランナー(ボランティア)としてお力添えいただける方が
いらしましたら、齊藤までお声掛けください。ペースランナーの
技術を身につけたランナーの育成にもNRとして力を注いで参ります。



その先の予定

3/29(日)佐倉マラソン 3K 10K 16K 【給水所】ボランティア募集いたします

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)

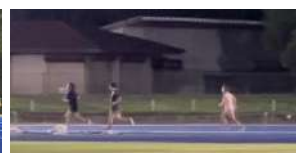
をお納めいただきます。

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	<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	