



佐倉
2026年

2026 2月予定表

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

レースの谷間 自身の流れに応じた体調コントロール能力向上

9:30集合時は概ね10:10メイン練習開始→11:45頃に終了できるよう逆算してメニューを組み立てています。時間通りの進行、説明時の静寂にご協力をお願いします。

公園内工事に伴い、現在クロカンコースは迂回路（1,610M）になっています。下り（石畳区間）での転倒や膝へのダメージに気をつけてください。拠点スペースが狭くなっています。常に広い視野を保ち、他の利用者、ランナーに配慮しましょう。

2月	場所	時間	予定メニュー	その他
1 日	完走想定日		別府大分毎日マラソン	
4 水	岩名	9:30	クロカン・不整地での練習 ★選択「500M 1K 1.6K」or「1K+200M流し」×10 (10分每ST) ★「ラン↔ストレッチエクサ」×5(10分每ST)	緑色の文字は低負荷練習。ビギナーの方への推奨メニューです。
5 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 連戦の疲労抜き	■特別練習会参加費 ■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料
7 土	岩名 【岩名会議室】 体幹ストレッチリアル	9:30 12:30	★クロカンペース走4~6K×2 +ダウンラン ★「ロード400M+クロカン上り1K」×7 《高負荷》 ★野外ラン120分[8.00]風車方面 途中ストレッチ ◆体幹ストレッチ《リアル・60分間》 12:30~13:30頃 齊藤 ※ご自身でご用意いただきたい物【貸出用あり】 □ウェーブストレッチリング □マッサージボール・テニスボール 11:30より休憩室としてご利用いただけます	400M; 階段下→土俵広場方面 1K; 広場の隅っこ→クロカン起点 階段を降りて次のセットへ ■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 日			さいたまマラソン	
11 水	岩名玄関前広場	9:30	★「1K or 500M」×15(7分每ST) 【トータル1時間45分】 ★奇数; 500M~1Kラン↔偶数; ストレッチエクサ	集合 全体でアップ 階段下拠点 10:10頃よりメイン練習 12:00頃練習終了予定
14 土	【※】 岩名・階段下 ロング走り込み	9:00説明 9:10ST	★2時間30分走(20~30K走) ロング走り込み練習 ペースにゆとりを持ち、長時間走り込む練習です	岩名開館 8:30 入場時あいさつ 拠点; 階段下 8:40頃~受付 予め各自アップ
		9:45ST	★1K×10 (10分每ST) ★『奇数; 1K↔偶数; ストレッチ(石原コーチ)』×5セット	階段下にて随時受付 ご自身でアップ アップを済ませて合流してください
18 水	岩名 【岩名会議室】 体幹ストレッチリアル	9:30 12:30	不整地1250M周回コース練習 ★4~8Kペース走(~40分)×2セット ①10:10ST ②10:55ST ★『エクササイズ』↔『400M×5 or 20分ラン』×3	
			◆体幹ストレッチ《リアル・60分間》 12:30~13:30頃 中田 ※ご自身でご用意いただきたい物【貸出用あり】 □ウェーブストレッチリング □マッサージボール・テニスボール 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
	★岩名ナイター♪ 疾走編♪	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★『400M×5(2.5分每ST) +そのまま1000Mラン』×3セット 5本目ゴール後(ノンストップ)1Kリカバリ快調ラン×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
21 土	岩名	9:30	★10K計測 +ダウンラン (東京マラソン1週間前) ★選択「2K・3K・4K」×4(22分每ST) +ダウンラン	
22 日	佐倉市主催 マラソンクリニック	9:30 ~11:30	【テーマ】マラソン実戦練習 (400Mインターバルを予定) 2~4名一緒に走っていただける方を募集	練習会ではありません。 クリニックを盛り上げていただける方を募集指せます。
25 水	岩名	9:30	★3~6Kペース走×2 大会前仕上げ ★選択1K《上り or 平坦》×8 (11分每ST) (または★1.5K×8) ★1K×4(22分每ST) 1本抜かし奇数本を走る形	Y字路起点 上り1K(移動250M) 平坦1K(移動200M) 常に選べる形で進めます。
28 土	岩名	9:30	★大会前日調整 ★選択「1K・1.5K・2K・3K」×4 (17分每ST)	

3月	場所	時間	予定メニュー	その他
1 日	完走想定日		東京マラソン2026	
4 水	岩名	9:30	★『基本&ストレッチ+選択15分ラン』×3セット 「400M×4(3.5分毎)／ペース走／芝ゅっくりラン」 ★佐倉マラソン10Kコース[8.00]	
	競技場会議室	12:30	クラブ更新説明&ランチ懇親（～13:30頃）	お弁当をご用意ください
7 土	岩名	9:30	★未定	
	競技場会議室	12:30	クラブ更新説明&ランチ懇親（～13:30頃）	お弁当をご用意ください
15 日			名古屋	
11 水	岩名	9:30	★未定 ★佐倉マラソン16Kコース[7.00]	
12 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	■特別練習会参加費 ■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料
14 土	岩名 走り込み練習会	9:00	★30K走 9:00ST 150分 同時進行 クロカンロング走	
15 日			板橋City かがわ	西志津多目的広場 ランニング教室 小学3～6年生対象 9:30～11:30 サポート1～2名募集
18 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 ★内容未定	■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
21 土	岩名 土日連続練習会	9:30	★インターバル・スピード・基本動作系	
	【岩名会議室】 体幹ストレッチャリアル	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
22 日	【振替練習会】 岩名	9:30	★走り込みロング系 ★佐倉マラソン16Kコース 10K迄[6.00]→残り6Kフリー	3/28(土)お休みの振替
23 月			佐倉マラソン大会準備の為、競技場利用不可 ↓	
25 水	岩名	9:30	★未定 【2025年度最終の練習会になります】	競技場・更衣室利用不可 岩名運動公園の状況に応じてメニューを 練りたいと思います
28 土	休み	×	定期練習会 お休み	大会前日準備の為 岩名運動公園を利用できません。
	【 <input checked="" type="checkbox"/> 予定を変更】 桜見ラン	9:45	京成佐倉駅(南口)発着 (荷物はNR事務所にてお預かり可) ★120分程度の桜見野外ラン[8.00] 事前お申込み ★120分程度の桜見野外ウォーキング 調整中	■特別練習会参加費 一律¥1,650お引落 【事前お申込】
29 日	佐倉マラソン		16K 10:10スタート(制限時間2時間20分) 10K 10:40スタート(制限時間1時間30分) 3K 9:30スタート	14:00～「シリザナ」 打ち上げお疲れ様会

4月の定期練習会	【水曜】01 08 15 22 (29お休み) 【土曜】04 11 18 25
その他の予定	4/29(水・祝) マラニック開催 都内テレビ局巡り《検討中》 (定期練習はお休み) 5/03(日) マラニック開催 多摩川《検討中》 菅平合宿 7/10(金)～12(日) 【 <input checked="" type="checkbox"/> 日程が変わりました】

年度更新について	以下の流れを予定しています
2月20日 頃	更新のご案内を公開。メール(年会費Aアドバンスの方には郵送)にてお知らせさせていただきます。
3月15日 頃	変更などのご連絡締切。
3月27日(金)	2026年度【年会費】【4月の月会費】お引落

ニッポンランナーズ佐倉

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





佐倉ランニング部門

2025年度版

2025年4月改定

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月に意見交換更新説明会、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

をお納めいただけます。【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。
	小・中学生¥2,500	基となる方の種別A・Bに準じます。

年会費（消費税込）

「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、毎月郵送させて頂きます。（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)	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）に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けます。

【※】 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「ウィンドウスプリント」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っしゃいます。

■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カ月分¥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頂きます。
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)

※【年度更新手続時】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いております。

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			
お名前			
生年月日	(西暦) 年 月 日 生まれ	性別	男性 · 女性
ご住所	〒 (必須ではありません)		
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

所属以外の地区的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	