

**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。 2~3月に意見交換更新総会、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**
**岩名運動公園・陸上競技場 屋外スペース集合が基本となります。**

陸上競技場一般開放日は更衣室・ロッカー・シャワーが利用できます(使用料;会費に含む)

**対象**
**中学1年生~上限なし 走力・走歴にかかわらず、ご入会いただけます。**
**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

スポーツ安全保険の値上げに伴い、各区分¥200値上げさせていただきます。

年会費区分	金額	内容の説明
A【アドバンス】	¥10,200	予定表・クラブ会報【毎月郵送します】
B【ベーシック】	¥7,200	予定表・クラブ会報【ご自身でHPより取得】
小・中学生	¥4,700	予定表・クラブ会報【ご自身でHPより取得】
家族会員	大人¥4,200	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¥2,700	

**月会費(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金額です。

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
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	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)	定期練習会4回までご参加可能。超過分は、クーポン券ご購入により充当していただきます。カウント1回分としてご参加可能な特別練習会もあります。
中学生レギュラー	¥6,380	4回/月	有料	有料	佐倉のみ	部活動地域展開の受け皿として。
リレーション	通常会員 ¥3,960 遠方会員【※2】 ¥3,300	1回/月	有料	有料	リレーション会員用クーポン1枚ご利用にてご参加可(施設使用料負担)	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)	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 [¥2,310×3] ◇10回分¥23,100 [¥2,310×10] 1回あたり¥2,000+税¥200+施設料¥110
マスター	¥13,310	上限なし	¥0	有料	¥0	佐倉、柏、東京、全地区の定期活動に上限無くご参加いただけます。

【※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)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;同一住所にお住まいで2名以上の所属が対象。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。

# 陸連登録・個別サポート等

## ■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 ~ 担当コーチにより異なります。

### ★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)

※【年度更新手続き時】一括申請のため ¥4,450。

## ■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

## 所属以外の地区のNR練習会ご参加について 2026年度試験的試みを継続

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 全納 分納	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	

# 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』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	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	¥10,200
	B ベーシック	¥7,200
	中学生	¥4,700
	家族会員	大人 ¥4,200 中学生 ¥2,700



### 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

# ニッポンランナーズ佐倉 2026年・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。



## マラニック



## 大会参加



## 岩名ナイター



## 合宿



## 佐倉マラソン・サポート



## 懇親会

