

**ニッポンランナーズ東京**
**2026**
**3月予定**

テーマ		フルシーズン終盤戦 けが無く締めくくる		大きな目標大会が終了したあとは放牧期を設けましょう 心身の緊張をゆるめて 回復に努めてください	
3月	場所	時間	予定メニュー		その他
1日	東京マラソン2026		9:10スタート		
6金	東京体育館 【35回】	18:45	★400M×5(3.5分毎ST)×3セット(計15本)セット間フォーム養成 ★「奇数;400M 偶数;ストレッチ」 ★40分近隣野外ラン&ストレッチ +トラック200M快調ラン		18:30先トレ おしゃべり&寝そべてストレッチ
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 体幹深層のストレッチ		■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
13金	外苑絵画館前広場 【第36回】	18:45	★1K×7(8分毎ST) ★遠出80分野外ラン[8.00] 18:50出発 20:10頃 帰還		18:35先トレ 1Kおしゃべりラン
20金	休み	×			
27金	調整日	18:45	【荒天中止等生じた場合】年度最終練習会【第36回】 【全36回が終了した場合】有志練習会 ↓下段		
			【有志練習会開催の場合】東京体育館 ★400M~1K×5(7.5分毎ST)+400M×5(3.5分毎ST) ★400M~1K×5(7.5分毎ST)+20分ペース走		【参加費】¥1,500 クーポンカテゴリーの方は クーポンを充当いただけます。
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 『大佐倉給水所』24名 『有志ペースランナー』10名 運営協力		14:00~「シリザナ」 打ち上げお疲れ様会 会費¥4,200(当日現金) 【締切】3/15(日)

4月	場所	時間	予定メニュー		その他
4土	東京体育館 サブアリーナ入口 【第1回】	16:00	各自荷物保管 走れる状態で サブアリーナ入口集合・出発 ★夜桜ラン120分 《千駄ヶ谷-外堀-靖国-千鳥ヶ淵・武道館》 移動8.00ペース 混み合うエリアはウォーキング		2026年度スタート プロ野球 ヤ-中
10金	東体 or 外苑 【第2回】	18:45	★未定		
16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 体幹深層のストレッチ		■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
17金	東体 or 外苑	18:45	★未定		プロ野球 ヤ-巨
24金	東体 or 外苑	18:45	★未定		
29日	都内マラニック		都内のテレビ局巡る 30K程度のマラニック		

5/3日	多摩川マラニック	拝島駅発着 多摩川沿い 玉川上水 横田基地 を巡るコース	
------	----------	------------------------------	--

<b>その先の予定</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 菅平合宿 7/10(金)~12(日)</li> <li>■ 10/4(日) ちばアクアラインマラソンコース試走マラニック</li> <li>■ 11/8(日) ちばアクアラインマラソン 3/15千葉県枠エントリー 3/22一般エントリー(20時~)</li> </ul> <a href="https://chiba-aqualine-marathon.com/">https://chiba-aqualine-marathon.com/</a>
---------------	--	--

2026年度 NR東京活動計画(案) 前期18回 後期18回 荒天中止を想定しての開催計画

	1	2	3	4	5		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↓
<b>前期↓ 補足・NR特別イベント</b>								
4月	03	04土	10	17	24		4	04土 17時出発 夜桜ラン&WALK 29祝 テレビ局巡りラニック《NRイベント》
5月	01	08	15	22	29		4	03日 多摩川マラニック《NRイベント》 23土 葛西ナイトラン ハーフ or 10K
6月	05	12	13土	19	26		4	13土 土曜午後練 <b>森のピアガーデンBBQ懇親会</b>
7月	03	10	17	24	31		3	10金~12日 <b>菅平高原合宿</b> 2泊3日 or 1泊2日 25金 ▲富士登山競走
8月	07	14	21	28			2	07金 走り込み60~90分 ロング練習
9月	04	11	18	25		累計 20 回	3	18金 走り込み60~90分 ロング練習 20日 都内1K×20 《NR特別イベントとして》 連休中にマラニック など
<b>後期↓ 補足・NR特別イベント</b>								
10月	02	09	16	23	30		4	18日 レガシーハーフ 25日 水戸黄門マラソン 手賀沼ハーフ
11月	06	13	20	27			3	08日 ちばアクアラインマラソン 22日 つくばマラソン など
12月	04	11	18	25			3	06日 湘南国際 NAHA 18金 イルミネーションラン 年内最終
1月	01	08	15	22	29	累計 30 回	未定	24日 勝田 館山マラソン 新宿ハーフ 週末皇居走り込み 懇親会など 1月以降については 皆様のご要望と大会予定を鑑みて調整
2月	05	12	19	26			未定	07日 別府大分毎日マラソン
3月	05	12	19	26			未定	07日 東京マラソン 3月は不足回数の振替調整に充当
							30	年間36回開催 (平均・月3回ペース)

2026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。

## 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  
 【土日祝】午前または午後 外苑 皇居 など

年間36回  
 月3回ペース

### 特典活動

zoomストレッチ（無料）毎月1回開催  
 佐倉・柏地区への練習会参加資格（全納・分納の方：年間4回）

### イベント

合宿 マラニック フォーム養成講座 など

## 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 4択**（消費税含）

#### 全納

**練習会参加費(36回分)**

**¥57,600** (÷36回=1回あたり**¥1,600**)

年度途中のご入会の場合、残り開催数より算出 or 『月会費制』選択

#### 前期・後期分納

◆前期（4～9月）

**¥32,400** 1～18回目  
 (1回あたり**¥1,800**)

◆前期（10～3月）

**28,800** 19～36回目  
 (1回あたり**¥1,600**)

9月  
 お振込

#### クーポンご参加ごとに1枚提出

× 3枚 **¥7,700** 1枚あたり¥2,400  
 × 5枚 **¥12,500** + ¥500(クーポンの発行郵送事務費用として)  
 × 10枚 **¥24,500**

**有効期限は2026年度内です**

超過分のご参加は、その都度、現金¥2,400をお納めください  
 【特典】佐倉・柏地区の練習会にもクーポンでご参加可(施設料ご負担)

#### 月会費制(〒引落)

◆月々**¥5,500** (12カ月合計**¥66,000** 1回あたり**¥1,833**)  
 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

年会費  
 2択

### 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】	¥10,200	予定表・クラブ会報・アドバイス資料「ウインドスプリント」【郵送】
B【ベーシック】	¥7,200	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『年4回』優待

4月更新・ご入会で【全納・分納】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 **¥54,720**

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(ご家族全員)させていただきます。

# お申込 お振込先

更新

退会

ご連絡の締切  
3/15(日)

スポーツ安全保険申請&支払いの事情を抱えております。どちらの場合にも、ご連絡をお願いいたします。

『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

3/27(金)までに  
お願いいたします。

諸事情で納金が遅れる方はご連絡ください。

【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

### ◆施設使用料は、ご自身負担となります

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。  
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(2025年度は4回中止&延期開催)

荒天時や外苑イベント等で安全な活動が難しい場合には、中止とします。年間36回開催できるようスケジュールを再調整し、振替日程を組みます。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。

【全納・分納の方】年間4回分まで無料でご参加いただけます。

(施設使用料はご負担いただけます)

【クーポンの方】クーポン券1枚・1回ご参加扱いとして、何度でも、ご利用いただけます。(施設使用料はご負担いただけます)

### ◆BBQ懇親会、合宿、大会参加、マラニックなど 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

## ★陸連登録《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

¥4,450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¥7,700を基準とします

## ★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。

# 更新・変更・退会の申請用紙

【※】3/15(日)までにご連絡ください

NR東京地区へのご在籍ありがとうございます。  
クラブ会員、年度更新の時期になりました。  
要項をご確認いただき、更新のご検討をお願いいたします。



NR東京 更新  
ご挨拶・説明動画

[https://youtu.be/BA9u5T38NzI?si=XEt-CTfQ3k3\\_qZeW](https://youtu.be/BA9u5T38NzI?si=XEt-CTfQ3k3_qZeW)

お名前；

ご家族会員  
お名前；

選択カテゴリ・年会費を黒いペンで囲んでください。

全納

年会費

A

分納

月払い

年会費

B

クーポン  
3枚 5枚 10枚

(希望者のみ)  
陸連登録

陸連登録について

年度更新時 ¥4,450

以降のお申込 ¥4,800

【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 ¥54,720/お一人様 + 【年会費】

【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。

上記内容にて更新(会員継続)します。

登録情報のご変更などございましたら、ご記入ください。

退会します。

## 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	