

2019ニッポンランナーズ 東京【活動要項】

1

主催



NPO法人 ニッポンランナーズ

【事務局住所】〒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 【メール】info@nipponrunners.or.jp

指導

ニッポンランナーズ コーチングスタッフ。金曜日の定期練習会では3~4人のコーチを配置。

活動時間

18:45集合(更衣を済ませて)~20:15前後

「金曜日」を基本活動日とし、年3回の「土曜日練習会」。練習会後や大会後に懇親会を開催します。(日程は別欄参照)

また、ニッポンランナーズ佐倉・柏地区の練習会、イベントや合宿にもご参加いただけます。

練習場所

【集合場所】 通常;神宮外苑絵画館前 (織田フィールド、信濃町駅などに集合することもあります)

【練習場所】 神宮外苑周回、東宮御所など近隣コース
織田フィールドへJOG移動してのトラック練習

会費

【年会費】と【練習会参加費】の合計金額を、お振込み頂きます。

1年分を全納いただくこととなります。10月より消費税率が10%に変わるため、会費の算出方法を記載しております。ご確認ください。

※年度途中からのご入会も随時受け付けております。【会費詳細】を参照願います。

◆年会費(選択)

スポーツ保険料、事務局運営費に充てさせて頂く会費です。

クラブ・ランニング部門内(佐倉・柏地区)で統一された金額となっております。

【A】¥8,150 会報、ウインドスプリントなど資料をご自宅へ郵送。

【B】¥6,100 公式HPより会報などを閲覧。

屋外での集合解散となることから、活動時に資料を手渡しができません。また、ウインドスプリントにつきましては【A】の方へのみ郵送させていただきます。

ホームページにて取得することができないことをご了承願います。

◆練習会参加費 ¥40,766 の内訳 合計34回分【※開催ルールは2頁最上段に記載】

【4月ご入会】34回×¥1,100+税 《4~9月(17回)税率8%》《10月以降(17回)税率10%》

4~9月¥1,188×17回=¥20,196 + 10月以降¥1,210×17回=¥20,570

(5月以降ご入会の練習会参加費は【会費詳細】を参照)

※ファミリー割引制度 同一世帯にお住まいで2名以上でご入会される方が対象。

「練習会参加費」をそれぞれ10%割引させていただきます。

2019ニッポンランナーズ 東京【活動要項】

2

会費・詳細

【活動回数ルール】; 合計34回の活動を最低限開催します(中止を考慮し35回を予定)。
 「中止回数0~1回」; 追加無し。「中止回数2回以上」; その都度追加日程で調節。
 3月は、追加開催用予備日。もしくは1回ごとに参加費を納めいただく形で開催。

| ご入会月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 |
|--------|--|---------|---------|-------------------------|---------|---------|
| 年会費 | 【A】 ¥8,150 / 【B】 ¥6,100 | | | 【A】 ¥7,650 / 【B】 ¥5,600 | | |
| 練習会参加費 | ¥40,766 | ¥38,390 | ¥34,826 | ¥31,262 | ¥27,698 | ¥24,134 |
| ご入会月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 年会費 | 【A】 ¥7,150 / 【B】 ¥5,100 | | | 【A】 ¥6,650 / 【B】 ¥4,600 | | |
| 練習会参加費 | ¥20,570 | ¥16,940 | ¥12,100 | ¥8,470 | ¥3,630 | — |
| ご家族年会費 | ※ご家族2名様目以降の方の年会費を割引いたします。 【A】【B】問わず ¥3,750 (通年) | | | | | |

(例) 御夫婦2名様で4月よりご入会の場合の計算(2名分の会費)

◆年会費 【A】 ¥8,150 + 3,750 = ¥11,900

◆練習会参加費 ¥40,766 × 0.9 = ¥36,689 → × 2名分 = ¥73,378

※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、活動半年経過後となる10月以降は返金致し兼ねますのでご了承ください。

お申し込み

- ①『入会申込書』を提出 (練習会 FAX 事務局へ郵送)
- ②『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

活動日

『金曜日』×35回を予定 中止を含め最低34回開催
 2019年4月より開始し、2020年3月末で終了。年度区切り更新制。

| | | | | | |
|--------------------------------|----|-------------------|---------------------------------|-----|--------------------|
| 4 ~ 9月 ・ 18回 予定 | 4月 | 休 12 19 26 (3回) | 10 ~ 3月 ・ 17回 予定 | 10月 | 休 11 18 25 (3回) |
| | 5月 | 休 10 17 24 休 (3回) | | 11月 | 01 08 15 休 29 (4回) |
| | 6月 | 07 14 21 休 (3回) | | 12月 | 06 13 休 27 (3回) |
| | 7月 | 05 12 19 休 (3回) | | 1月 | 休 10 17 24 31 (4回) |
| | 8月 | 02 休 16 23 休 (3回) | | 2月 | 休 14 21 28 (3回) |
| | 9月 | 06 13 休 27 (3回) | | 3月 | (0回)雨天中止分を充当 |

特別活動

【5/2または3】マラニック 【5月または6月】横田駅伝参加

【7/26】富士登山競走 【8/3土~4日 1泊2日】小田原~箱根合宿 【夏】BBQ懇親会

【9/15】MGC観戦 【10月】大島合宿

【12月】いちごトレイルラン イルミネーションLSD 【3月】佐倉マラソン

活動の流れ

神宮外苑絵画館前広場 集合（雨天中止・他の日程にスライド）

18:30~18:45
★受付

コーチングスタッフが
お待ちしています。練
習やケア・故障などの
相談にも対応いたし
ます。

18:45
★集合・ミーティング

練習メニューの説
明や事務連絡など。

18:50~19:00
★ウォームアップ

体操・エクササイズ
ストレッチ

19:05
~20:15
★メイン練習

複数グループに
分かれて練習

★インターバル ★ペース走
★野外JOG ★基本動作
などの選択肢を毎回設けま
す。目標・走力・体調に応じ
て、ご自身で選択して練習し
て頂きます。

20:15
体操・まとめ・解散

お疲れ様でした。

毎回、活動前日・お昼頃を目安に、練習メニューを登録されたアドレスへメール配信いたします。

活動補足

◆施設使用料の個人負担

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。

拠点にはシートを敷きますが、荷物番担当スタッフはおりません。

ご自身で更衣を済ませ、荷物を保管。練習に必要な物を持って集合してください。

☆ランステ「サマディ」 1回 ¥515 10回券 ¥4,940《3ヶ月有効》（個人登録1年間 ¥1,545が必要）

10:00~22:00営業

ビジター利用1回 ¥820

☆コインロッカー（外苑バッチングセンター近く）¥400 ¥300 があります。

◆天候による開催判断

雨天、または雨が予想される日には中止とします。追加日程を設けスライド開催します。金曜日を基本とします。中止判断は前日17:00と当日15:00頃を目処にメール配信します。

> 活動当日・直前の問い合わせなど

【番号が新しくなりました】

080-5966-0711（事務局携帯）

◆佐倉地区（水・土曜日）・柏地区（水・日曜日）へのご参加について

1回のご参加につき ¥2,160 をお納めいただきます。

（全地区参加可能（上限なし）マスター会員（月会費 ¥10,800）もごございます。スタッフにお尋ねください。）

東京地区の更新・4月ご入会の皆様には、「他部門参加無料チケット」×4枚を進呈いたします。

クラブの目的

ジョギング・ランニングの愛好家を対象に、走ることに関する基本的な知識や技術等を習得できる練習と、走力アップを目指す練習の、どちらも大切にして取り組みます。会員・指導スタッフの親睦を大切にして、皆様が笑顔で心地よく汗を流せるような活動に努めてまいります。

会員特典

■クラブ公式ウェア

★公式Tシャツ カラー：赤

¥8,640

サイズ：SS S M L LL



★ユニフォーム

ランニングシャツ ¥8,640

ランニングパンツ ¥5,400

サイズ：男女・上下それぞれ S M L O

> 詳細はコーチにお尋ねください。

★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か月程度のお時間をいただきます。

¥3,500(手数料・通信費含む)

※年度更新手続き時は一括申請のため ¥3,000となります。

■オプションサービス

★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(¥19,440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か月分 ¥5,400から

★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。

以下の手順で入手できます。

> クラブ公式ホームページ

→ ログイン

→ 月間予定表

→ マニュアル・書式

その他、ご質問・ご相談などございましたら、練習会時にスタッフにお尋ねいただくか、事務局までお問い合わせください。



**NIPPON
RUNNERS**

NPO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

TEL. 043-481-0711 FAX. 043-481-0717

<http://www.nipponrunners.or.jp/>

ニッポンランナーズ

検索

ニッポンランナーズ 東京 入会申込書（新規ご入会）

| | |
|-----|------|
| 受付日 | 会員No |
| | |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---------------|----------------------|----------|----|-------|
| フリガナ | | | | | | | |
| 氏名 | | | | | | | |
| 生年月日 | 西暦 | 年 | 月 | 日 | 生まれ(歳) | 性別 | (男・女) |
| 住所 | 〒 ー | | | | | | |
| 電話番号 | | | | FAX | | | |
| 日中連絡先 (携帯など) | | | | 家族会員名 (ファミリー割引対象) | | | |
| 勤務先 | | | | 他のスポーツ歴 | | | |
| PCメールアドレス <small>お間違えないように記入願います。</small> | メール配信希望【する・しない】 これまでの登録アドレスから変更【あり・無し】 | | | | | | |
| 携帯メールアドレス <small>お間違えないように記入願います。</small> | メール配信希望【する・しない】 これまでの登録アドレスから変更【あり・無し】 | | | | | | |
| ニッポンランナーズ 陸連登録(有料) | <input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない | | →希望される 方のみ | | 出身高校都道府県 | | |

| | | | | | | |
|--------|-------------------------|---------|---------|-------------------------|---------|---------|
| ご入会月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 |
| 年会費 | 【A】 ¥8,150 / 【B】 ¥6,100 | | | 【A】 ¥7,650 / 【B】 ¥5,600 | | |
| 練習会参加費 | ¥40,766 | ¥38,390 | ¥34,826 | ¥31,262 | ¥27,698 | ¥24,134 |
| ご入会月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 年会費 | 【A】 ¥7,150 / 【B】 ¥5,100 | | | 【A】 ¥6,650 / 【B】 ¥4,600 | | |
| 練習会参加費 | ¥20,570 | ¥16,940 | ¥12,100 | ¥8,470 | ¥3,630 | — |

| | |
|-----------|---|
| ■年会費【A・B】 | ¥ |
|-----------|---|

| | |
|--------------------|------------------------|
| ■練習会参加費 【 月ご入会】 | ¥ (ファミリー割引適用は10%割引) |
|--------------------|------------------------|

| |
|--|
| 会費合計金額(年会費+練習会参加費) |
| ¥ |
| ※上記金額の口座へのお振込みをお願いいたします。 ※ご不明な点は、事務局までお問い合わせください。 |

| | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| 名簿 | 陸連No. | 口座 | | |
| (担当:) | | (担当:) | | |
| 入金 | 初回送付 | 保険加入 | ID発行 | 会員証 |
| (担当:) | (担当:) | (担当:) | (担当:) | (担当:) |



NIPPON RUNNERS

特定非営利活動法人 ニッポンランナーズ
 <事務局>
 千葉県佐倉市栄町10-12 伊能ビル1F
 電話 043-481-0711 FAX 043-481-0717