

コロナ感染拡大状況、オリパラ開催状況に応じて、スタイルを柔軟に対応しながら活動してまいります。



NIPPON RUNNERS

佐倉ランニング部門

ニッポンランナーズ
2021年度要項

◆活動日時◆ **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)施設開放状況・政府からの宣言・要請等発令時には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(縮小)、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
 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 以下のような恒例イベントと新しい試みを開催致します。
 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 など
 <<中止・縮小開催>>屋外集合での雨天時、猛暑・酷暑や荒天により活動が危険だと判断した場合。

◆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。
 競技場開放時には更衣室が使えるように手配いたします。

◆入会対象◆ 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>>+<<カテゴリー別の月会費>>

年会費6回払い[3・4・5・6・7・8月お引落] 分割払を用意いたしました。

<<年会費>> 3月末迄・年度更新制 事務費用・スポーツ安全保険料として(消費税はかかりません)。

年会費区分	金額	サービスの説明
A【アドバンス】	¥8,400 (6回×¥1,500)	予定表・クラブ会報 郵送
B【ベーシック】	¥6,300 (6回×¥1,100)	予定表・クラブ会報 ご自身でHPより取得(郵送無し)。
小・中学生	¥4,000 (6回×¥700)	予定表・会報がご自宅へ郵送されます。
家族会員	大人¥4,000 (6回×¥700)	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 (6回×¥450)	

※予定表、活動資料を「ご自身でHPにて入手」or「郵送」によって金額が異なります。※年会費にはスポーツ安全保険料を含みます。

<<カテゴリー別の月会費>> (消費税込) 「月会費+消費税10%」と「競技場使用料」の合計額です。

カテゴリー	月会費	定期練習会	特別練習会	イベント	柏・東京への参加	その他
マスター	¥11,660 ¥10,600+税¥1,060	上限なし	¥0	有料	¥0	ランニング柏(水曜・日曜)、東京(金曜)の活動に参加することができます。佐倉の拠点を越えての活動ができます。
レギュラー+	¥9,240 ¥7,800+税¥780+施設¥660	8回/月	¥0	有料	¥2,200/回(引落し)	定期練習会上限無し+特別練習会(¥0)への参加可能。参加頻度の高い方向け。
レギュラー	一般¥6,160 学生¥5,060 ¥5,200+税¥520+施設¥440 ¥4,200+税¥420+施設¥440	4回/月 (※1)	有料	有料	¥2,200/回(引落し)	定期練習会4回まで参加可能。超過分の参加はクーポン券をご購入ください。
リレーション	¥3,630 遠方会費(※2) ¥2,970 競技場使用料 ¥110含	¥3,200+税¥320+施設¥110 1回/月	有料	有料	¥2,200/回(引落し)	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適用)
クーポン	¥660 ¥600+税¥60 + クーポン購入	1枚/回	有料	有料	¥2,200/回(引落し) ※東京へは参加不可 ※『例外』有	1回ご参加につきクーポン1枚。<<クーポン>>(※3) 3回分¥6,270(1回¥1,800+税) ¥5,400+税¥540+施設¥330 10回分¥20,900(1回¥1,800+税) ¥18,000+税¥1,800+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。
 ※ 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「ウインドスプリント」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をさせていただきます。

《2020年度の特別対応》

- 【1】12ヵ月分全納 ご希望される方は更新期日迄にお申し付けください。
「マスター」 12ヵ月分¥139,920 (特典;なし)
「レギュラー+」12ヵ月分¥110,880 (特典;全地区・定期練習会ご参加可能クーポン5回分を贈呈)
- 【2】佐倉・柏の全会員対象
全地区(佐倉・柏・東京)定期練習会ご参加可能クーポン20回分¥44,000 [有効期限年度内]
(1回あたり¥2,000+税¥200 / 20枚で¥40,000+税¥4,000)
メンバーの方からのご意見を踏まえて、試験的に導入させていただきます。

■定期練習会の流れ

◆ミーティング (15分間)

10分程度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、当日のトレーニング内容について説明があります。

◆トレーニング準備 (15分間)

更衣、ロッカーへ荷物を入れる、トイレなどトレーニングの準備。施設利用に際し元気な挨拶、マナーの遵守を心掛けましょう。
※省略される場合もございます。

◆ウォームアップ (20分間)

体操、ジョギング、体幹エクササイズ、ストレッチ。ここまでは全員一緒の流れで体をほぐしてゆきます。

◆メイン練習 (70～90分)

走力や体調、目的に応じてご自身でメニューを選択していただきます。トレーニング内容は前日の正午頃、クラブ公式HPにて発表しています。

◆クールダウン

体操、その日の総括、解散。通常の練習会は11:45～12:00頃に終了します。終了後、仲間と共に自主的に+αダウンJOGをされる方も多くいらっしゃいます。

■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ヵ月分¥4,400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、目的に応じた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『¥9,900+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¥4,500(手数料・通信費含む)

※【年度更新手続き】一括申請のため¥4,000。

■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原則とします。
集合ミーティング前(9:10～9:30)と
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。

■オンライン化

■交流会、懇親会など

集まることができない日々が続く中で、zoomを利用して開催して行きます。導入方法のご相談はコーチ陣にお問い合わせください。

■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

オンラインによる個別カウンセリング(30分)を試験的に実施します。トレーニングや故障相談などにご利用ください。(予約制;時間30分¥2,200)

■クラブ公式ウェア

★公式Tシャツ カラー:赤

¥9,350(¥8,500+税)

サイズ:SS S M L LL

★ユニフォーム

ランニングシャツ

¥9,350(¥8,500+税)

ランニングパンツ ¥6,050(¥5,500+税)

サイズ:男女・上下それぞれS M L O

★試合結果報告書

レース出場後、「試合結果報告書」を提出することにより、コーチからアドバイスを受けることができます。「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。



NPO 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 043-481-0711 FAX 043-481-0717