

2023ニッポンランナーズ 東京【要項】

1

2023年度(R5年度)もよろしくお願いいたします

主催



NIPPON
RUNNERS

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

【携帯】080-5966-0711

新規ご入会のみなさま用

指導

ニッポンランナーズ コーチングスタッフ。 金曜;2~3名/土曜・日曜;1~2名

活動時間

【金曜日】18:45~20:00 【土曜】14:30または夕刻 【日曜・祝日】9:30~ (その都度調整いたします)

その他にも状況をみながら特別活動を計画いたします。

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。

練習拠点

メニュー・近隣イベント事情
などを考慮して拠点を決めて練習します。

【拠点①】 東京体育館・陸上競技場

トラックインターバル 基本動作など (集団走行の制限に準じて、バラバラで走る内容が中心)

【拠点②】 神宮外苑絵画館前

ロードペース走 野外走 など

会費

練習会参加費

と

年会費

の合計金額を、お振込み頂きます。

◆練習会参加費(選択) 3つの中からお選びください。

1年度分【全納】

1年度分【前期・後期分納】

【クーポン】ご参加10回分・※10枚の内4回分までは《他地区》佐倉・柏へご参加可能なクーポン券
クーポン券使い切り後は追加でご購入ください。

◆年会費(選択) 《非課税》 年度内のどの期日にご入会いただいても同額になります。

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)統一の金額となっております。

【A】¥8,400 予定表・会報、ウインドスプリントなど資料は【ご自宅に郵送されます】

【B】¥6,300 予定表・会報などの関係資料は【ご自身でクラブHPにてご確認】

資料ウインドスプリントにつきましては年会費【A】の方へのみ郵送させていただきます。

◆練習会【1回あたりの会費】《消費税込》 合計金額は2頁に記載

【全納】¥1,200 【分納】¥1,300(年度途中ご入会の方の会費算出にも適用)

【クーポン】¥2,200 (※佐倉・柏地区とのバランスを考慮して、算出させていただきました)

【※開催日程とルールについては2頁に記載】

※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

【全納】の方は「練習会参加費」を10%割引き(ご家族全員)させていただきます。

※NR全地区ご参加クーポン4枚 4月更新・ご入会で【全納】の方に贈呈させていただきます。

会費・詳細

「練習会参加費」 + 「年会費」の合計金額をお納めいただきます。

カテゴリー	練習会参加費と考え方	年会費
全納	練習会参加費(36回分) ¥43,200 (1回あたり¥1,200) NR全地区クーポン4回分贈呈	【A】 ¥8,400 会報・予定表 郵送
前期・後期 分納	◆前期(4~9月) ¥23,400 3/27迄にお振込 01回~18回目まで(1回あたり¥1,300) ◆後期(9~3月) ¥23,400 9月お振込 19回~36回目まで(1回あたり¥1,300)	【B】 ¥6,300 会報・予定表 HPにてご確認
クーポン 年度内10回分	¥22,500 (佐倉・柏、4回までご参加可) (1回のご参加¥2,200×10回分 +クーポンの郵送等事務費用¥500) 有効期限は2023年度内です。	4月~3月迄 年度内定額

※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。

お申込・ご連絡

年度途中のご入会は
練習会残り回数から算出させていただきます。
お問い合わせ下さい。

**合計金額の
お振込みをお願いします。**

『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

練習会日程

金曜夜と土日午前で**年間36回**の練習会を開催します。(開催中止を想定し予め39回を計画)
 月1~2回、オンラインzoomによる活動を行います。
 2023年4月~2024年3月末で終了。年度区切り更新制。

4 ~ 9 月 19 回	4月	休 14 21 28 【30日・マラニック】(3回)	10 ~ 3 月 20 回	10月	06 13 【15日・MGC】 20 27 (4回)
	5月	休 12 19 26 【27土・駅伝】 (3回)		11月	03祝 休 17 24 (3回)
	6月	休 09 【11日・20周年】16 休 24土 30(4回)		12月	01 08 休 17日 22イルミネーション 休(4回)
	7月	休 08土&懇親会 14 21 ▲ (3回)		1月	05 12 14日マラニック 19 26 (5回)
	8月	04 休 18 休 (2回)		2月	02 09 16 23祝 (4回)
	9月	休 02土 08 休 17日 22 休 (4回)	3月	(0回) 荒天中止分を代替開催	

特別活動

コロナ感染拡大の収束状況を見守りながら、安全な形で企画開催したいと思います。
 ◆マラニック ◆大会参加(楽しみ・交流重視)
 ◆走り込みロング練習

金夜31回

土日祝8回

活動の流れ

東京体育館トラック or 外苑絵画館前広場 集合（荒天時は中止）

18:30～18:45

★受付

★おしゃべり・先練習など

コーチがお待ちして
います。練習やケ
ア・故障などの相談
も受け付けています。

18:45

★集合・ミーティング

★ウォームアップ

挨拶
メニュー説明
体操・エクササイズ
ストレッチ 準備

19:00

～20:00

★メイン練習

複数グループに
分かれて練習

★高負荷練習

インターバル ペース走 など

★野外JOG ★基本動作

★フォームチェック など

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。

20:00

体操・まとめ・解散

【メール配信】活動前日の正午を目安に、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

◆社会情勢を鑑みながら

駅伝参加、懇親会、合宿などを計画して参ります。

◆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。

■東京体育館・陸上競技場 2時間¥200

■神宮外苑の場合

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。

☆「東京体育館」、ランステ「サマディ」直接施設にご確認ください。

☆駅のコインロッカー

◆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。年間36回を下回る状況の場合には補助日程を組ませていただきます。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）へのご参加について

佐倉・柏へのご参加は1回につき¥2,200をお納めいただきます。

全納での「更新」・「4月ご入会」の皆様には、「他部門参加無料チケット」×4回分を贈呈いたします。

※荒天中止や会場変更などの場合もあります。

佐倉・柏の練習会へ参加予定される場合には、予め

メールをお送り頂くか、HP内活動掲示板にて直前の情報をご確認いただくと間違いありません。

クラブの在り方

仲間と集い、楽しみながら笑顔でトレーニングできるコミュニティを大切にします。それぞれの目標に向けたメニューに真剣に取り組み、理論を学ぶことを大切にします。起源である「東京体育館RC」からの練習環境、神宮外苑近隣での活動スタイルを無理のない範囲で利用し続けながら、時には新鮮な環境でも活動して行きたいと思えます。

会員特典

■クラブ公式ウェア

★ユニフォーム
★Tシャツ・トランクス など
大手メーカーによる個別のデザイン対応が、コスト増に伴い難しくなってきました。これまでの定番だったモデルは廃盤となりました。

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販売いたします。

>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ヵ月程度のお時間をいただきます。

¥4,730(手数料・通信費含む)

※年度更新手続き時は一括申請のため
¥4,230となります。

日本の陸上競技の普及と強化にも充てられる費用となっています。

■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(¥19,800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¥5,500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、コーチから回答やアドバイスを受けることができます。

★東京・佐倉・柏全地区の予定表

は以下の手順で入手できます。

- >クラブ公式ホームページ
- 会員専用ページ・ログイン
- クラブ活動予定表

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。



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

NIPPON
RUNNERS

2023ニッポンランナーズ 東京

申請
用紙

カテゴリー	練習会参加費	年会費
全納	練習会参加費(36回分) ¥43,200 ファミリー割引適用時 ¥38,880	【A】 ¥8,400 【B】 ¥6,300
前期・後期 分納	◆前期(4~9月18回分) ¥23,400 4/8迄にお振込 ◆後期(9~3月18回分) ¥23,400 9月お振込	
クーポン 年度内10回分	¥22,500	

ご入会お申込書

【電話】043-481-0711

【FAX】043-481-0717

【メール】info@nipponrunners.or.jp

選択カテゴリー・年会費を黒いペンで囲んでください。

お名前：

全納

年会費
A

ご家族会員
お名前：

分納

年会費
B

クーポン

(陸連登録
希望者のみ)

【練習会参加費】¥ _____ + 【年会費】¥ _____ + 【陸連】¥ _____
= 【合計金額】¥ _____

◆生年月日 (年 月 日)

◆ご住所 [〒 _____]

◆電話番号

◆携帯

◆活動情報配信用のメールアドレス [\[info@nipponrunners.or.jp\]](mailto:info@nipponrunners.or.jp)より配信します