



**佐倉**  
2023年

# 2023 3月予定表 クラブ外一般の方用

NPOニッポンランナーズ  
佐倉市栄町10-12-1F  
043-481-0711

## テーマ シーズン終盤「基礎力の再確認」・「体調コントロール」

【佐倉マラソンシフト】  
佐倉マラソン前の岩名運動公園内・競技場は利用制限が取られる見込みで、屋外拠点となる可能性を含めて準備願います。

【駐車場混雑】  
野球、サッカー、テニス各大会やイベントが毎週のように開催されます。週末は常に駐車場混雑を想定してお越しください。

| 3月   | 場所                              | 時間             | 予定メニュー  |  |
|------|---------------------------------|----------------|---|--|
| 1 水  | 岩名                              | 9:30           | ★5K×2《ロード》 大会前の仕上げ練習など<br>★野外ラン100分[8.00] ★野外WALK100分   |  |
| 4 土  | 岩名                              | 9:30           | ★基本・低負荷メニュー（大会前調整兼ねる）<br>★選択「2K・3K・4K」×2～4（22分毎ST）  |  |
| 5 日  | 東京マラソン 鹿児島マラソン など               |                |   |  |
| 8 水  | イベント<br>【事前お申込】<br>(定期活動・休み)    | 9:05<br>出発     | 《岩名・玄関前広場出発》<br>■【A】4時間耐久マラニック [8.00・時々WALK]<br>天気・風向きに応じて北方面 または 南方面 [担当:中田]<br>■【B】4時間耐久ウォーキング<br>元佐倉城・酒々井 方面 [担当:齊藤]<br>(水曜が5回あるため、この日は特別活動に充てさせていただきます) | ■参加費 ¥1,650(一律)<br>競技場更衣室を利用される方は<br>別途¥150<br>【事前受付】<br>人数把握の為、希望される方は事前にご連絡ください。 |
| 11 土 | 【※】岩名<br>9:15～先に体操<br>9:45メイン練習 | 集合9:30<br>アップ無 | 9:15先にアップ/9:30挨拶メニュー説明/9:45メイン練習ST<br>ミーティング後、メイン練習開始となります。<br>全体でのアップは行いません。<br>★クロカン忍耐ラン120分 [6.00/7.00/8.30]<br>★クロカン3～6K×2～3 (35分毎ST)                   | 12:30～<br>佐倉マラソン・大会公式清掃活動<br>ご協力いただく方が多くいらしますので、<br>練習開始時間・流れを調整させていただきました。        |
| 12 日 | 名古屋ウィメンズマラソン びわ湖マラソン など         |                |   |  |
| 15 水 | 岩名                              | 9:30           | ★400M×16～24 《前半;不整地 後半;トラック》<br>★たっぷり間隔で400M×10 &ストレッチ  |  |
| 16 木 | zoomストレッチ45分                    | 19:30          | ★オンラインストレッチ&エクサ・45分<br>体の捻り・割体(かつたい)&腹筋強化+終了後雑談タイム  | ■特別練習会参加費 ■ ¥440<br>マスター、佐倉RE+、REの方は無料   |
| 18 土 | 競技場大会専用使用<br>【岩名プール前】           | 9:30           | ★10Kタイムトライアル《3Kコース》 ★大会前調整<br>★1Kインターバル 坂コース 下り平地コース  | 高校生記録会更衣室利用×   |
| 19 日 | 板橋Cityマラソン とくしまマラソン さが桜マラソン など  |                |   |  |
| 20 月 | 八千代<br>陸上競技場                    | 19:00          | ★400M×20 (3.5分毎ST)  | ■特別練習会参加費 ¥1,100<br>マスター、佐倉RE+の方は無料<br>クラブ外の方¥1,500                                |
| 22 水 | 佐倉マラソン施設準備<br>岩名                | 9:30           | ★仕上げペース走 3～6K×2<br>★基本 &400～500M×10   | 桜が咲いているようであれば<br>野外ランに取り入れます。  |
| 25 土 | 佐倉マラソン施設準備<br>会場未定              | 9:30           | ★大会前調整メニュー ★軽めインターバル など   | 大会前日設営に伴い<br>車立ち入りが困難な状況   |
| 26 日 | 第40回佐倉マラソン                      |                | 【フル】9:30ST 【3K】9:50ST 【10K】10:30ST<br>出場、ボランティア協力、応援、それぞれ頑張りましょう。<br>会場内でのクラブ拠点設営は控えさせていただきます。  | 2019年以来<br>4年ぶりに開催されます。<br>ペースランナー30名<br>給水所37名で運営協力。                              |
|      | クラブ懇親会                          |                | 17:00～ シリザナ 京成佐倉店 京成佐倉駅南口徒歩1分<br>それぞれの一日を語る時間 「2時間飲み放題コース」<br>【事前お申込】   | 【会費】¥3,800《当日現金》<br>お店の段取り、席の確保の都合上<br>3/23迄にお申込みください。                             |
| 29 水 | 岩名                              | 9:30           | 年度最終練習会 通常練習+ミニ駅伝など   |  |

新年度からご入会されるメンバーを募集中です。  
体験ご参加も随時受け付けております。  
事務局までお問合せください。

| 2023年度（設立22年目）                             |    |                      |                   |  |   |
|--|----|----------------------|-------------------|--|---|
| 4月   | 場所 | 時間                   | 予定メニュー            | その他  |   |
| <b>岩名週末の駐車場は、野球、テニス、サッカー各大会で混雑が予想されます。</b> |    |                      |                   |  |   |
| 1  | 土  | 岩名                   | 9:30              | ★印旛沼1周22K[5.30] 16K[7.30] ★【前半】【後半】選択<br>【前半】45分ラン or 基本&JOG<br>【後半】400M×12/ストレッチ&ウォーク |   |
|  |    | 会議室<br>体幹ストレッチリアル    | 12:30             | ◆体幹ストレッチ リアル【60分間】   | ■特別練習会参加費<br>¥715(¥650+税)<br>マスター、佐倉RE+の方は無料        |
| 5  | 水  | 岩名                   | 9:30              | ★基本入念&快調に走るメニュー<br>★城址公園方面 野外ラン ウォーク   |   |
|  |    | 岩名ナイター               | ※18:50<br>19:10ST | ★20Kテンポ走[4.45-4.30-4.15-4.00]×5セット(エンドレス)<br>途中抜け、変更など自由に調節してご利用ください。                  | ■特別練習会参加費 ¥1,650+施設料¥300<br>マスター、佐倉RE+;施設料のみ        |
| 8  | 土  | ×                    | 休み                | 土曜日が5週あるため、この日をお休みとさせていただきます。  | 変更させていただきました。                                       |
| 12   | 水  | OPENステイヤング           | 9:00<br>9:30      | ステイヤングの活動を体験いただけます。<br>9:00~9:30迄【無料】  | 走る前にゆっくりリズムで体を動かしてみてください。[                          |
|  |    | 岩名                   | 9:30              | ★フォーム・基本入念→ラン など   |   |
| 13   | 木  | zoomストレッチ45分         | 19:30             | ★オンラインストレッチ&エクサ・45分【テーマ未定】<br>テーマに沿ったストレッチとエクササイズ+質問コーナー                               | ■特別練習会参加費■ ¥440<br>マスター、佐倉RE+、REの方は無料               |
| 15   | 土  | 岩名                   | 9:30              | ★基本入念アップ or JOG<br>→メイン練習『5K計測、調整、インターバル』  |   |
| 16   | 日  | かすみがうらマラソン など        |                   |  |   |
| 17   | 月  | 八千代<br>陸上競技場         | 19:00             | ★100M×50   | ■特別練習会参加費 ¥1,100<br>マスター、佐倉RE+の方は無料<br>クラブ外の方¥1,500 |
| 19   | 水  | 城址公園・東側P<br>くらしの植物苑前 | 9:30              | ★公園周辺ゆったりラン・ウォーク<br>★芝300Mインターバル   |   |
| 22   | 土  | 岩名                   | 9:30              | 《未定》   |   |
| 23   | 日  | 長野マラソン など            |                   |  |   |
| 26   | 水  | 岩名                   | 9:30              | 《未定》   |   |
| 29   | 土  | 岩名                   | 9:30              | ★1K×10~20 ★L.S.D. ★低負荷WALK   |   |
| 30   | 日  | R5GWマラニック            |                   | どの地区からも参加しやすい場所で約30Kのコースで検討中です。  | [;令和5年のGWマラニック]                                     |

| 年度更新について       |              |                  |
|----------------|--------------|------------------|
| 3月15日(水)変更等締切日 | 3月27日(月)お引落日 | ご確認、よろしくお願いたします。 |

| 5月以降    |                               |   |
|---------|-------------------------------|---|
| 5/03(水) | 9:30~通常練習会                    | 通常メニュー + 【特設】9:05出発 ★150分ウォーク   |
|         | 12:30出発 イベント                  | 12:30岩名発~京成佐倉北口経由(12:50頃)~成田山《途中寄り道あり》16K[8.30&WALK]<br>【参加費】¥2,200(一律) |
| 5/21(日) | 青葉の森リレーマラソン                   | それぞれのチームで楽しく走ってください。  |
| 6/3~4   | 東京エクストリームウォーク100K<br>《小田原→東京》 | コーチ中田参加予定。  |
| 6/11(日) | 20周年F E S 錬                   | 岩名拠点で【午前】【午後】【夕】と様々な練習やレクを開催予定  |



# 佐倉ランニング部門

ニッポンランナーズ  
2023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月に意見交換更新総例会、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(顔を合わせての活動とオンラインでの活動)  
 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** 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。**

◆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】  
分割払を用意させていただきます。**

<<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】 | ¥8,000 6 1,500 |         |
| B【ベーシック】 | ¥6,300 6 1,100 |         |
| 小・中学生    | ¥4,000 6 700   |         |
| 家族会員     | 4,000 6 700    |         |
|          | 2,500 6 450    |         |

※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・東京へのご参加     | その他  |
|-------|--|---------------------|-------|------|---------------|--|
|       | 11,660<br>¥10,600+税¥1,060                                    |                     |       |      |               |  |
|       | 9,240<br>¥7,800+税¥780+施設¥660                                 |                     |       |      | 2,200         |  |
|       | 6,160<br>5,060<br>¥5,200+税¥520+施設¥440<br>¥4,200+税¥420+施設¥440 |                     |       |      | 2,200         |  |
|       | 3,630<br>2,970<br>110  | ¥3,200+税¥320+施設¥110 |       |      | 2,200         | B  |
|       | 660<br>¥600+税¥60   |                     |       |      | 2,200/1<br>10 | 1<br>3 6,270 1 1,800<br>5,400 540 330<br>10 20,900 1 1,800<br>18,000 1,800 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。  
 【※】変更について;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、リレーシオ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。

## 《2023年度・更新時の特別対応》

- 【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4回分を贈呈)  
希望される方は、事務局までご連絡をお願いいたします。

### ■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¥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『¥9,900+施設使用料』より)

#### ★陸連登録

千葉陸協「ニッポンランナーズ」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。

※2023年度の登録は、お一人ごとに手数料¥230が加算されることになり、金額を改定させていただきました。

1件¥4,730(手数料・通信費含む)

※【年度更新時】一括申請のため¥4,230。

### ■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

ニッポンランナーズ事務局  
〒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  
080-5966-0711 (活動時携帯)

# 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<br>月 日<br>(担当: ) |       |

|                      |  |         |       |                    |
|----------------------|--|---------|-------|--------------------|
| ふりがな                 |  |         |       | 顔写真<br>(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<br>スポーツ経験など |  |         |       |                    |
| 活動配信<br>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<br>メールアドレス②     |  |         |       |                    |
| 陸連登録                 | <input type="checkbox"/> します(¥4,500) / <input type="checkbox"/> しません<br>千葉陸協「ニッポンランナーズ」として年度登録 |         |       |                    |

『カテゴリー』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。

| ○ | カテゴリー     | 月会費   |
|---|-----------|---|
|   | マスター      | ¥11,660   |
|   | レギュラー+    | ¥9,240  |
|   | レギュラー     | ¥6,160  |
|   | レギュラー(学生) | ¥5,060  |
|   | リレーション    | 一般 ¥3,630<br>遠方 ¥2,970                          |
|   | クーポン      | ¥660<br>別途クーポン03回分 ¥6,270<br>別途クーポン10回分 ¥20,900 |

| ○ | 区分      | 年会費                    |
|---|---------|------------------------|
|   | A アドバンス | ¥8,400                 |
|   | B ベーシック | ¥6,300                 |
|   | 小・中学生   | ¥4,000                 |
|   | 家族会員    | ¥4000<br>(小中学生 ¥2,500) |



### 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 |
|    |      |      |      |     |    |      |