



佐倉  
2023年

# 2023 9月予定表

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

テーマ		夏モードの終了、疲労抜き、段階を踏んで実践練習モードへ			
身体のメンテナンスにも気を配り 運動・栄養・休養 サイクルを好循環させていきましょう。		大会開催に伴い、土日は岩名トラック更衣室 使用不可日が多くなります。			
9月	場所	時間	予定メニュー	その他	
2 土	岩名	9:30	【8月の疲労抜き】★基本⇄軽めインターバル ★120分ラン 7.30 8.30 《木陰を選んで遠出》10:00出発	競技場×近隣中学陸上	
	NR東京地区 土曜OPEN練習会	16:00 外苑	★3~5K×3本(30分毎ST) ①16:15 ②16:45 ③17:15~45 +18:00~ 60分野外ラン 【参加費】(佐倉・柏カテゴリ問わずご参加可) ¥2,200		
6 水	岩名	9:30	★400M×20 ★野外ラン80~100分 (給水各自携帯or途中購入)		
	【※】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(日程変更させていただきました) フォームを良くする体幹エクササイズ増量します	■特別練習会参加費 ■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料	
9 土	岩名 更衣室×	9:30	★ロードまたはクロカン 1K×6~10 ★坂巡り120分[8.00] 【メンバー主催懇親会 14:00~】	競技場× Ⓜ️イースタン ロー日 前日準備 クロカン×の可能性	
	zoom活動 体幹ストレッチ45分	×	日程変更 →9/6(水)に変更させていただきました。	14:00 庄や 京成佐倉店 R佐倉懇親会	
11 月	八千代 陸上競技場	19:00	★300M×20 (つなぎ100M・3分毎ST)	■特別練習会参加費 ¥1,100 マスター、佐倉RE+の方は無料 クラブ外の方 ¥1,500	
13 水	岩名	9:30	★3~5K×2 (ゆったり派は5K×1本タイム計測) ★2Kギアチェンジラン[1K通過後FREE]		
	★岩名ナイター	18:50	★『6Kテンポ走 [4.30 4.15 4.00]×2』 ×3セット 集合→19:10ST	■特別練習会参加費 ¥1,650+施設料 ¥300 マスター、佐倉RE+、施設料のみ	
16 土	【※】岩名プール前 更衣室×	8:45ST 9:00集合	【先練8:45ST】 20~30K走り込み練習会 (180分上限) 夏を乗り越えた先の通過点目標として 【通常9:00~】 1K×5~7 「1K+坂200M」×7 など	競技場×中学新人戦 駐車場混雑	
	会議室 体幹ストレッチリアル	×	施設使用不可に伴い、中止とさせていただきます。		
17 日	NR東京地区 土曜OPEN練習会	9:30 皇居	★5K×4本=20K (各自ペース) 35分毎ST 9:45 10:20 10:55 11:30 [5.30ペーサー有] ★5K×3周=15K [8.00] 1周毎に給水休憩 【参加費】(佐倉・柏カテゴリ問わずご参加可) ¥2,200 【拠点】桜田門広場 荷物・更衣各自管理		
18 月	特別活動 ロングWALK	8:00	京成佐倉→千葉駅 20KWALK 現地解散 担当:中田 人数把握のため事前にお申込(締切9/9)	■参加費 ¥2,200(¥2,000+税) 一律	
20 水	岩名	9:30	★100分ペース走 ★1K×15(6分毎ST) 5.00ペーサー有		
23 土	【先特】練習会 定期練習会では ありません。	集合 7:05	【集合】7:05玄関前 【スタート】7:15 屋外拠点【雨天中止】 ★クロカン120分ラン[6.00]1周10分×12 【更衣室使用×不可】 早朝走り込み企画。荷物はスタッフ車で預かることも可能です。	■特別練習会参加費 ¥2,200 マスター、佐倉RE+、無料 RE;参加カウント1回分	
	岩名	9:30	★3~6K×2セット《ロードまたはクロカン》【補講】更に1セット ★低負荷・ゆったり派 5Kタイム計測会	競技場×サッカー予備日	
27 水	岩名	9:30	★5~10Kタイム計測 +1K×1~5本		
30 土	休み	×			

10月	場所	時間	予定メニュー	その他
各地で大会が毎週のように開催されます。レースや実戦ペース走などを 力を出し切る走りばかりが続くと、体調低下や故障に陥る可能性が高まります。 ペースを抑えて走る、スピードの出ない不整地で脚力強化&柔らかいフォーム体得 など記録以外の側面にも関心を持って取り組んで行きましょう。				
2月	八千代 陸上競技場	19:00	★800Mギアチェンジ走×10	■特別練習会参加費 ¥1,100 マスター、佐倉RE+の方は無料 クラブ外の方 ¥1,500
4水	城址公園・東側P くらしの植物苑前	9:35	★体育館⇄公園 1往復2Kコース作成・走り込み100分 ★近隣の坂巡り120分(移動8.00)4~5か所の坂道で自由時間 ★低負荷 公園内散策ラン&流し	岩名公園; 中学駅伝のため近隣道路含め 使用自粛 【雨天中止】
	★岩名ナイター	18:50	★5K×3[4.15]または各自 30分毎ST【集合→各自アップ→ST】 ①19:10 ②19:40 ③20:10	■特別練習会参加費 ¥1,650+施設料¥300 マスター、佐倉RE+;施設料のみ
5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 19:30~20:15 45分間かけて体のバランスを整えます。	■特別練習会参加費 ■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料
7土	岩名	9:30	★クロカンペース走 脚づくり	
8日			連休を利用して集中練習的な試みができないか? 検討中。 ご要望募集。	例えば 稲毛海浜公園や富津での30K走など
9月	【柏】主催 つくばマラソン試走 後半部分	8:50	【集合】8時50分 TX研究学園駅・改札前(快速は停車しません)【内容】約21K[7.00ペース]【参加費】 3,300円引落(マスターの方は無料)【予定コース】つくばマラソン27K地点からゴール地点(筑波大学) を中心にコース試走 【流れ】ST9:00~13:00研究学園駅 【荷物】コインロッカーへお預け【給水等】各自必要なものを携行。途中コンビニで物品購入可能	
11水	岩名	9:00ST 9:30集合	【特設9:00ST】★2K or 3K×10 (18分毎ST) 180分 ★アップ後 上記合流 or 400Mインターバル	
14土	岩名	9:30	★選択「2K・3K・4K」×7 (20分毎ST) ★大会前日調整	芝広場;子ども相撲大会
15日	MGC レガシーハーフ			
18水	岩名	9:30	★未定	
	★岩名ナイター	19:00	★1000M×10 (6分毎ST) +積極的ダウラン3K[4.30]	■特別練習会参加費 ¥1,650+施設料¥300 マスター、佐倉RE+;施設料のみ
21土	岩名	9:30	★10Kタイム計測(翌週の大会に備えて) ★クロカンロングラン	競技場×高校サッカー
22日	八街ピーナッツ			
25水	岩名	9:30	★未定	競技場×小中文化祭前準備
28土	岩名	9:30	★1カ月前・走り込み 3~5K×6 (30分毎ST) 調整練習	
29日	10月最終週・大会集中		水戸・横浜・金沢・大井川マラソン 手賀沼ハーフ	

11月以降			
11月	定期 練習会	08(水)お休み 水曜が5週あるため 11(土)定期練習会 ハーフマラソン練習【競技場・更衣室×】	
	特別 練習会	12(日)5K[4.15]×4 (27分毎ST) 特別練習会検討中 ご意見お聞かせください	
	18(土)休み 19(日)スライド開催	つくばマラソン1週間前の練習会は11/19(日)に開催させていただきます。 【理由】11/18(土)《岩名》大学サッカー使用不可、並びに、アクアラインマラソンクリニック《天台》運営・指導を請負うことが理由です。 11月は水曜が5回あります。11/8(水)をお休みにする方向で検討しています。	
11/26(日)	つくばマラソン	拠点を設けることは難しいと思いますが、多くの仲間と共に快走目指して出場しましょう。完走 想定日と位置付けて、練習会メニューを組んで参ります。	



# 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月に意見交換会(研修会)、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】	¥8,400 (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・東京へのご参加	その他
マスター	¥11,660 ¥10,600+税 ¥1,060	上限なし 全地区ご参加可	¥0	有料	¥0	他地区、ランニング柏(水曜・日曜)、東京(金曜)の活動にご参加いただけます。佐倉の拠点を越えての活動をお楽しみください。
レギュラー+	¥9,240 ¥7,800+税 ¥780+施設 ¥660	上限なし	¥0	有料	¥2,200/回(引落し)	定期練習会上限無し+特別練習会(¥0)へのご参加可能。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回までご参加可能。超過分は、クーポン券をご購入いただき充当していただくことでご参加いただけます。
リレーション	¥3,630 遠方会員【※2】 ¥2,970 競技場使用料 ¥110含 ¥660 ¥600+税 ¥60 + クーポン購入	1回/月 ¥3,200+税 ¥320+施設 ¥110 ¥2,600+税 ¥260+施設 ¥110	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を選択してください)
クーポン	¥660 ¥600+税 ¥60 + クーポン購入	1枚/回	有料	有料	【柏】 ¥2,200/回(引落し) 【東京】 東京クーポン10枚(年度内有効)ご購入の場合に限りご参加可	1回のご参加につきクーポン券1回分。《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。  
 【※】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; 同一ご住所にお住まいで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 月 日 (担当: )	

ふりがな				顔写真 (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				
ランニング以外のスポーツ経験など				
活動配信メールアドレス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。			
活動配信メールアドレス②				
陸連登録	<input type="checkbox"/> します(¥4,730) / <input type="checkbox"/> しません 千葉陸協「ニッポンランナーズ」として年度登録			

『カテゴリ』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	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 遠方 ¥2,970
	クーポン	¥660 別途クーポン03回分 ¥6,270 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	¥4,000 (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