

NOV		集合時間・場所	予定メニュー	練習のポイント
1	水	<b>練習会お休み</b>		
		19:00 体育館裏テラス ナイト練	6~10km+2km	積極的休養、いい汗を流す
5	日	<b>8:00ST 体育館裏テラス</b>	変化走 10~20km(5km毎変化)	実戦練習~ペース変化に強くなる
8	水	9:30 体育館裏テラス	(3km+2km) × 2セット 早番8:30~50分FREE走	ハーフマラソン実力タイムをベースに速い動きに慣れる
		19:00 体育館裏テラス ナイト練	1km × 3+6~8km走	有酸素能力Up
9	木	<b>■ZOOM 体幹ストレッチ45分</b> (¥440) 19:30~20:15 マスター・R+・R参加無料 <b>■ZOOM つくばマラソン対策</b> (無料) 20:30~21:15 情報交換・作戦ミーティング		
12	日	<b>8:00 体育館裏テラス</b>	<b>【A】10~20km 【B】5km × 2~3</b>	2つのアプローチから自分に合ったスタイルでコンディショニング
15	水	9:30 体育館裏テラス	1kmハイペース+10~15km走 早番8:30~コンディショニングメニュー	調整しないハーフ程度のペースで余裕を持って
19	日	8:00 体育館裏テラス	<b>【A】10~15km 【B】5km × 2(R=1kmjog)</b>	つくば1週間前。レースのテンポを最終確認。仕上がりが8割でOK!
22	水	9:30 体育館裏テラス	<b>【A】調整メニュー 【B】個別相談</b>	自分のスタイルに合わせた調整練習(適度な刺激入れ)
		19:00 体育館裏テラス ナイト練	調整3~5km走/10kmペース走	
26	日	<b>※7:00集合 体育館裏テラス</b>	<b>【A】1km × 10 【B】100分走</b>	つくば、11/23大田原
29	水	9:30 体育館裏テラス	利根運河・紅葉L.S.D.&ファルトレク	お喋りランで心身のリフレッシュ
		19:00 体育館裏テラス ナイト練	野外ジョグ→20時過ぎ~爆弾ハンバーグへGo!	㊟ ナイト練、参加無料



◆活動日時◆ 定期練習会 毎週水曜(9:30~11:45)・日曜(8:00~10:15※7, 8月7:30~) 月8回開催  
※8月と1月は6回(水3回/日3回)施設開放状況・政府からの宣言・要請等発令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月に意見交換更新説明会。3月は東京マラソンとの兼ね合いで調整する場合があります。

特別練習会 月1~4回開催(顔を合わせての活動など)

定期練習会以外の時間に、ナイト練習会(月3回)、L.S.D.ラン、コンディショニング系、レクチャー等様々な内容で開催

特別活動 年数回開催 御殿場、菅平など マラニック 駅伝大会出場と強化練習プログラム

◆活動場所◆ 柏の葉公園(コミュニティ体育館屋外集合)ほか

◆入会対象◆ 中学1年生~上級なし **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があります

◆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・会報がご自宅へ郵送されます。
B[ベーシック]	¥6,300(6回×¥1,100)	予定表・会報はご自身で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、お二人目以降、 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「HPで入手」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%」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	佐倉・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	ランニング佐倉(水曜・土曜)、東京(金曜)の活動に参加することができます。柏の拠点を越えての活動ができます。
レギュラー+	¥8,580 ¥7,800+税 ¥780	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。 参加頻度の高い方にお勧め
レギュラー	一般 ¥5,720 学生 ¥4,620 ¥5,200+税 ¥520 ¥4,200+税 ¥420	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いただけます。
リレーション	¥3,520 ¥3,200+税 ¥320	1回/月	有料	有料	¥2,200/回 (引落し)	毎月1枚クーポン券を送呈(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	【佐倉】¥2,200/回 (引落し) 【東京】クーポン 10枚(年度内有効) ご購入の場合に限り 参加可	1回ご参加につきクーポン1回分。 《クーポン》(※2・3) 3回分 ¥5,040(1回 ¥1,800+税) ¥5,400+税 ¥540 10回分 ¥19,800(1回 ¥1,800+税) ¥19,800+税 ¥1,800

※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 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。

※3 ナイト練習会(特別練習会)へご参加の場合、カテゴリー「レギュラー」・「リレーション」・「クーポン」の方は別途クーポン券をご購入ください。【ナイトクーポン5回分】¥6,050(¥5,500+税 ¥550) / 【ナイトクーポン10回分】¥12,100(¥11,000+税 ¥1,100)

※カテゴリーの年度途中の変更は都度 ¥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。

ランニング柏、佐倉地区では「学生レギュラー」・「レギュラー+」・「マスター」が対象となります。

※アドバンス資料「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)への登録という形で対応をさせていただきます。

## 《2023年度の特別対応》

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¥102,960 (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)

### ■定期練習会の流れ

#### ◆ミーティング

(5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。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

(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(練習会メニューの発表方法については下記を参照)。

#### ◆クールダウン

体操、その日の総括、解散。終了後、仲間と共に自主的に+αダウンでジョギングをされる方もいらっしゃいます。

### ■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ので、スタッフまでお尋ねください。

1ヵ月分¥4,400が目安となります

#### ★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。

1件¥4,730(手数料・通信費含む)

※【年度更新手続き時】一括申請のため¥4,230。

### ■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。

### ■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。ミーティング前、担当コーチがスタンバイしています。練習会后時間のゆるす限り対応させていただきます。自発的に相談してきて頂くようお願いします。

#### ★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

#### ★練習会メニューの発表(2つの方法)

- 【1】事前に登録したメールへ配信
- 【2】柏ブログより参照(右記QRコード→)

※走り方、設定タイムなどメニューの詳細を説明



柏ブログ

#### ★練習会の振り返り

～メールにて下記内容を配信～

- 【1】コーチからのアドバイスなどをレポート形式で振り返り
- 【2】練習会の画像(アルバムURLを都度お知らせ)
- 【3】練習会の映像(Youtube動画にてご覧いただけます)
- 他【4】柏ブログでの練習報告(毎回)

NPO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  
携帯TEL 090-8504-6737(担当:小西)  
FAX 043-481-0717



# ニッポンランナーズ入会お申込書

## ランニング部門【柏地区】

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(¥4,500) / <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	¥11,600
	レギュラー+	¥8,580
	レギュラー	¥5,720
	レギュラー(学生)	¥4,620
	リレーション	¥3,520
	クーポン	¥660
		別途クーポン03回分 ¥5,940
		別途クーポン10回分 ¥19,800

○	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



### 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

入会	初回送付	保険加入	ID連絡	会員証	名簿	陸連No