

**ニッポンランナーズ東京**
**2024**
**12月予定表**

テーマ		次のレースに向けた軌道修正 体と向き合い丁寧にメンテナンス		寒い季節になります。保温性の高いウェアでアップをし、心地よい格好でメイン練習という流れを推奨します。	
12月	場所	時間	予定メニュー		その他
6	金	外苑絵画館前広場 【第25回】	18:45	★「ストレッチ・エクサ & 快調ラン15分」×3 ☆JOG・ペース走 ☆800M~1K×2 《疲労抜き・体調回復》 ★坂巡り60分 移動7.30ペース 近隣坂道で自由時間「インターバル、JOG、休憩」	【先練】18:35~ 腹筋 骨盤ストレッチ
11	水	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 45分間かけて体のバランスを整えます	■オンライン活動 東京地区の皆様は無料 zoom情報:前日メール配信
15	日	皇居練習会【第26回】 拠点:桜田門前広場 150分走り込み 練習	9:00	【A】皇居1周5K×4本 (35分毎ST)+ダウン1周 《ST目安》①9:15 ②9:50 ③10:25 ④11:00 《ダウン》11:35 コーチは毎回 6.00ペース前後で走る予定です 1本抜かし「1周+近場ラン」×2 などのアレンジご相談にのります  【B】近隣150分観光L.S.D.[8.30&WALK] 芝、東京タワー、汐留、築地 など	ランステ等をご利用ください 途中合流 早退 自由にアレンジしてください  ■OPEN開催■ (一般ご参加費¥2,200)
20	金	イルミネーション RUN JR信濃町駅改札 発着【第27回】	18:20 出発	★★★イルミネーションラン120分 18:20~20:20 都内イルミネーション名所をゆっくりめぐるマラニック 【移動ペース】8.00/K 人が多いエリアはWALK 六本木ヒルズ・けやき坂 麻布台ヒルズなどを予定	■OPEN開催■ 佐倉、柏地区の方も参加されるかもしれせん。 (一般ご参加費¥2,200)
27	金	外苑絵画館前広場 【第28回】	18:45	★12K[5.30] 1.3コース×9周 並行して1Kコース[5.30ペース]90秒休×9セット ★「入念基本動作+10分ラン」×3~4セット ★野外ラン60分[8.00]	【先練】18:35~ 1Kラン or おしゃべりエクサ

1月	場所	時間	予定メニュー		その他
8	水	zoom活動 体幹ストレッチ	19:30	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 45分間かけて体のバランスを整えます	■オンライン活動 東京地区の皆様は無料 zoom情報:前日メール配信
10	金	外苑絵画館前広場 ②9	18:45	★1K×9 (8分毎ST) 1本目18:50ST (先練と合わせて10本) 通常アップ後 ☆1K・2本目から合流 ★豊川稲荷往復・初詣ラン[8.00]	【先練】 18:35~ 1K(0本目)
12	日	新春マラニック 東京駅発着③0	8:40 出発	★約3時間マラニック 8.00ペース時々WALK【予定】 隅田川 浅草 上野 あたりを巡るルートで検討中 ご要望ありましたら、お聞かせください。 >>終了後『有志昼食会』どうでしょうか？	新年繁忙期のランステが混み合う時間帯の前にスタートしたいと考えています。
17	金	外苑絵画館前広場 ③1	18:45	★10Kタイム計測 など	
24	金	外苑絵画館前広場 ③2	18:45	★調整メニュー中心	
26	日	完走想定日		館山 勝田 など	
31	金	未定 ③3	調整中	天候に恵まれて順調に練習会を進めることができます。順調な場合に2/21に③6最終回を迎えることとなります。3月にも練習会を開催したいので、回数調整のため、お休みにする可能性があります。	

2025年 2月の予定

07 (金) ③4 14 (金) ③5 21 (金) ③6最終回

3/30(日)佐倉マラソン ボランティア募集

☆ペースランナー (9設定・約30名)



# ニッポンランナーズ 東京【2024年度要項】

## 活動について

## 在籍メンバーの皆様・更新ご案内

3/15(金)迄にご連絡ください

【金曜日】18:45～20:00 神宮外苑 東京体育館 近隣エリア

【土曜】【日曜・祝日】年間8回程度 皇居 外苑 マラニックなどを企画(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。月2～4回の練習会。年間合計36回開催。

仲間と集い、楽しみながら笑顔でトレーニングで  
きるコミュニティーを大切にします。  
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。

## 会費

### 練習会参加費

と

### 年会費

の合計金額をお納めください。

### カテゴリー

全納

前期・後期  
分納

月払い(引落)

クーポン  
年度内10回分

### 練習会参加費

練習会参加費(36回分)

¥50,400(1回あたり¥1,400)

NR全地区クーポン4回分贈呈

+

◆前期(4～9月) ¥27,000

01回～18回目まで(1回あたり¥1,500)

◆後期(9～3月) ¥27,000

19回～36回目まで(1回あたり¥1,500)

3/27迄にお振込

9月お振込

+

◆月々¥4,700×12回(合計¥56,400)

ゆうちょ銀行口座を登録頂き、毎月27日お引落

+

¥24,500(佐倉・柏、4回までご参加可)

(1回のご参加¥2,400×10回分

+クーポンの郵送等事務費用¥500)

有効期限は2024年度内です。

+

### 年会費

【A】¥9,000

会報・予定表  
郵送

【B】¥7,500

会報・予定表  
HPにてご確認

4月～3月迄  
年間を通じて同額と  
なります。

### ◆練習会参加費(選択) 4つから選択

【全納】／【前期・後期分納】／【月払い】

【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1枚単位でご購入可。

### ◆年会費(A B 選択) 《非課税》年度内どの

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。

【年会費A】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せていただきます。

【年会費B】予定表・会報などの関係資料は【ご  
自身でクラブHPにてご確認ください。

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。

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

※【特典】NR全地区ご参加クーポン4枚 4月更  
新・ご入会で【全納】の方に贈呈いたします。

※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 お振込先

更新〔全納 分納 月払い クーポン〕

ご連絡の締切りは3/15(金)

退会

いずれの場合も、ご連絡をお願いいたします。

『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

3/27(水)までに  
お願いいたします。

諸事情で納金が遅れる方はご連絡ください。

【月払い】選択された方へは改めて「ゆうちょ銀行」口座登録の連絡をさせていただきます。

## 活動の補足

◆ 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¥2,400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、「ご参加無料チケット」×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間違いありません。

## ★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。

¥4,800(手数料・通信費含む)

※ 年度更新手続き時は一括申請のため

¥4,400となります。

## ★クラブ公式ウェア

Tシャツ、トランクスなど、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ます販売いたします。

## ★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。

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と、コーチから回答やアドバイスを受けることができます。



NIPPON  
RUNNERS

NPO ニッポンランナーズ

千葉県佐倉市栄町10-12 伊能ビル1F

【電話】043-482-0711 【FAX】043-481-0717

メール info@nipponrunners.or.jp

## 2024年度 NR東京活動計画（案）

	1	2	3	4	5	6	合計	<span style="color: #ff69b4;">ピンク色</span> 金夜活動日 <span style="color: #ff0000;">赤+白字</span> 土日活動日 特別活動など補足↓
								前期↓
4月	05	12	19	26			3	29 <span style="color: #ff0000;">月祝</span> マラニック
5月	03祝	10	17	24	31		3	19 <span style="color: #ff0000;">日</span> 青葉の森リレーマラソン 31 <span style="color: #ff0000;">金</span> オリゴノール練習会（通常の活動+野外講義）
6月	07	14	21	22 <span style="color: white;">土</span>	28		4	08 <span style="color: #0000ff;">土</span> 葛西ナイトマラソン5K 10K 22 <span style="color: #0000ff;">土</span> 外苑以外
7月	05	06 <span style="color: white;">土</span>	12	19	26 <span style="color: #0000ff;">▲</span>		3	06 <span style="color: #0000ff;">土</span> 外苑 森のビアガーデンBBQ懇親会 20 <span style="color: #ff0000;">土</span> ~21 <span style="color: #ff0000;">日</span> 【夏合宿】富津 26 <span style="color: #ff0000;">金</span> 富士登山競走
8月	02	09	16	23	30	31 <span style="color: white;">土</span>	3	31 <span style="color: #0000ff;">土</span> 土曜早朝練習
9月	06	13	15 <span style="color: white;">日</span>	20	27		3	15 <span style="color: #ff0000;">日</span> 皇居などで走り込み 29 <span style="color: #ff0000;">日</span> 【特】アクアラインMコース下見ラン30K
								後期↓
10月	04	11	18	19 <span style="color: white;">土</span>	25		4	13 <span style="color: #ff0000;">日</span> レガシーハーフ+懇親会？
11月	01	08	15	22	29		4	10 <span style="color: #ff0000;">日</span> ちばアクアラインマラソン 24 <span style="color: #ff0000;">日</span> つくばマラソン
12月	06	13	15 <span style="color: white;">日</span>	20	27		4	15 <span style="color: #ff0000;">日</span> 走り込み 20 <span style="color: #ff0000;">金</span> イルミネーションラン
1月	03	10	12 <span style="color: white;">日</span>	17	24	31	5	12 <span style="color: #ff0000;">日</span> マラニック
2月	07	14	21	28			3	
3月	07	14	21	28			0	30 <span style="color: #ff0000;">日</span> 佐倉マラソン 3月は残り回数の調整に充当。
計							39	年間36回開催（荒天中止を考慮して39回計画）

# 新規ご入会・お申込用紙

【電話】043-481-0711

【FAX】043-481-0717

【メール】[info@nipponrunners.or.jp](mailto: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

分納

月払い

年会費

B

クーポン

陸連登録  
(希望者のみ)

ご家族会員

お名前：

【月払い】選択された方へは改めて「ゆうちょ銀行」口座登録の連絡をさせていただきます。

【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】