

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」	【先鍊】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 《ダウント》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 しません。 (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]	【先鍊】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 ⑨	18:45	★1K×9 (8分毎ST) 1本目18:50ST (先鍊と合わせて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]	【先鍊】 18:35～ 1K(0本目)
12 日	新春マラニック 東京駅発着⑩	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 ⑪	18:45	★10Kタイム計測 など	
24 金	外苑絵画館前広場 ⑫	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 ⑬	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⑯最終回を迎えることになります。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。	



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います。

会費

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 と 年会費 の合計金額をお納めください。

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)

◆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】予定表・会報、ウインドウ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。資料ウインドウ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%割引き(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。

『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ありません。

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と間違いありません。



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

**3/27(水)までに
お願いいいたします。**

★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ヶ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頂きます。

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ヶ月分 ¥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。

2024年度 NR東京活動計画 (案)

	1	2	3	4	5	6	合計	ピンク色 金夜活動日 赤+白字 土日活動日 特別活動など補足↓
前期↓								
4月	05	12	19	26			3	29月祝 マラニック
5月	03祝	10	17	24	31		3	19日 青葉の森リレーマラソン 31金 オリゴノール練習会 (通常の活動+野外講義)
6月	07	14	21	22土	28		4	08土 葛西ナイトマラソン5K 10K 22土 外苑以外
7月	05	06土	12	19	26△		3	06土 外苑 森のビアガーデンBBQ懇親会 20土~21日 【夏合宿】富津 26金 富士登山競走
8月	02	09	16	23	30	31土	3	31土 土曜早朝練習
9月	06	13	15日	20	27		3	15日 皇居などで走り込み 29日 【特】アクアラインMコース下見ラン30K
後期↓								
10月	04	11	18	19土	25		4	13日 レガシーハーフ+懇親会?
11月	01	08	15	22	29		4	10日 ちばアクアラインマラソン 24日 つくばマラソン
12月	06	13	15日	20	27		4	15日 走り込み 20金 イルミネーションラン
1月	03	10	12日	17	24	31	5	12日 マラニック
2月	07	14	21	28			3	
3月	07	14	21	28			0	30日 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

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：

ご家族会員

お名前：

全納

年会費

A

分納

年会費

B

月払い

クーポン

(希望者のみ)
陸連登録

【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 [〒 一]

◆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より配信します】