



佐倉  
2024年

# 2024 12月の予定表 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		次のレースに向けた軌道修正			
体と向き合い、体調管理を丁寧に		体幹ストレッチ動画→		ケガ無く良い形で2024年を締めくくりましょう	
12月	場所	時間	予定メニュー	その他	
4 水	岩名	9:30	★クロカンペース走 3~6K(35分)×2セット+ダウンラン ★1K or 2K ×5(15分毎ST) ★ほぼ走らないメニュー(ストレッチ中心)		
7 土	岩名	9:30	【※】9:15《先アップ》 集合→各自アップ →9:50頃 メイン練習開始 ★3~5K×3(30分毎ST) +【補講】4本目ダウンラン20分 ★クロカン120分[8.00]		
	【スポーツ資料館】 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》 12:30~13:30頃 ※ご用意いただきたい物 ヨガマット 室内シューズ(無くても大丈夫) ウェーブストレッチリング(貸出有) マッサージボール・テニスボール(貸出有)	■特別練習会参加費 ¥715(¥650+税) マスター、佐倉RE+の方;資料館施設料として¥150 REの方; ¥715 or ご参加1回分	
8 日	八千代ニューリバー				
11 水	岩名	9:30	★100分ペース走 ★60分ペース走+1K(or 400M)×3~4 ★印旛沼方面100分ラン[6.30][8.00]		
	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	
14 土	岩名・階段下	【※】 9:00	★20~30K走(2H30M) マラソン完走に向けての練習会 【通常の参加費形態】 9:00集合・アップ 9:30ST 12:00終了 ★10KWALK (大会前日の方は40~60分ラン+1K×1~2)	OPEN開催【一般ご参加募集中】	
15 日	NR東京★OPEN 皇居走り込み	9:00	【A】皇居1周5K×4本 (35分毎ST)+ダウン1周 《ST目安》 9:15 9:50 10:25 11:00 11:35 コーチは毎回 6.00ペース前後で走る予定です 【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 《R佐倉ご参加費; ¥2,200引落》	普段と異なる環境で走ってみませんか? 関東ロード 香取小江戸	
18 水	岩名	9:30	★30分【3択】トレーニング×3セット 【A】公園内・上り坂インターバル30分 【B】ロード3~5K 【C】500M×3~6(5分毎ST)	【12:20~13:20頃】 お弁当持ち寄り屋食会 青少年センター1F 調理研修室	
20 金	NR東京★OPEN JR信濃町駅改札発着	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 人数把握のため、参加予定の方はメールいただくと助かります	■R佐倉ご参加費: ¥2,200引落 信濃町駅コインロッカー 東京体育館(陸上競技場をランステ利用) をご活用ください。 【雨天中止】	
21 土	岩名	9:30	★WAVE走 30~40分×2セット (メンバー主導ペースメイク) ★10K[8.30]		
23 月	八千代 総合グラウンド	19:00	八千代ナイター 集合・アップ →19:20頃ST ★『400M×7(2.5分毎ST)+2~3K(12分)』×2セット(セット間7分) 【1月は八千代ナイターお休み】	■特別練習会参加費 ¥2,200 マスター、佐倉RE+;施設料のみ RE;カウント1回分 or 通常参加費 一般の方; ¥2,600	
25 水	岩名	9:30	【前半】★30分JOG ☆上り坂200~300M×7 【後半】★3~5Kタイム計測+1K ☆400M×12 【締め】★ダウンラン20分		
28 土	岩名	9:30	2024年・走り納め練習会 ★遠出120分 L.S.D. ★1K(または400M)×20 など		

2025年					
1月	場所	時間	予定メニュー	その他	
1	水	お休み	×	自主練習	
4	土	お休み	×	自主練習	
5	日	岩名	9:30	2025年活動スタート ★10Kタイム計測+ダウンラン ★初詣ラン100分[8.30]	【週末①回目】 定期練習会として開催させていただきます
		【岩名会議室】 SUNDAY 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》 12:30～13:30頃 ※ご用意いただきたい物 ヨガマット 室内シューズ(無くても大丈夫) ウェーブストレッチリング(貸出有) マッサージボール・テニスボール(貸出有)	■特別練習会参加費 ¥715(¥650+税) マスター、佐倉RE+の方:無料 REの方:¥715 or ご参加1回分
8	水	岩名	9:30	★3～6K(～40分)ペース走+1K×5 ★野外ラン	
		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。 (元の開催時間に戻させていただきました)	■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料
11	土	岩名・階段下	9:00	★20～30K走(2H30M) マラソン完走に向けての練習会	【週末②回目】 OPEN開催【一般ご参加募集中】
15	水	岩名	9:30	★未定	
		【スポーツ資料館】 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》 12:30～13:30頃 ※ご用意いただきたい物 ヨガマット 室内シューズ(無くても大丈夫) ウェーブストレッチリング(貸出有) マッサージボール・テニスボール(貸出有)	■特別練習会参加費 ¥715(¥650+税) マスター、佐倉RE+の方は資料館施設 料として¥150 REの方:¥715 or ご参加1回分
18	土	岩名	9:30	★未定	【週末③回目】
22	水	岩名	9:30	★調整ペース走・ビルドアップ ★ゆったり10K挑戦(最大2時間) 9:50ST	
25	土	お休み	×	★未定	
26	日	完走想定日		館山 勝田 など	
29	水	お休み	×	★未定	

その他	
1月の活動日	【水曜】08水 15水 22水 (29休) 1/5(日)練習会スタートとさせていただきます。 【週末】05日 11土 18土 (04と25休) 水曜日・3回 土曜日・2回 日曜日1回 合計6回の定期練習会
2月の活動日	【水曜】05水 12水 19水 26水 2/02(日)別府大分毎日マラソン 完走想定日 【週末】01土 08土 15土 22土 2/15(土)20Kロング走練習会
3月の連絡	3月の週末練習会《以下の4回にて開催させていただく予定です》 水曜日は通常4回 01土 08土 15土 23日 22土:スタッフ慶事のため休み 29土:佐倉マラソン前日のため休み
3/30(日) 第42回 佐倉マラソン	ペースランナー(前回:9設定・33名) 給水所(前回:37名) 例年通りの協力要請を実行委員会より受 けております。【詳細発表】12月中旬 【締切】1/10予定。

**◆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) 万が一のパンデミック時には政府からの宣言・要請等を鑑み、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 特色ある練習やzoomオンライン活動**

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》 3月末迄・年度更新制 事務局運営費・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
<b>A【アドバンス】</b>	¥9,500	予定表・クラブ会報 郵送
<b>B【ベーシック】</b>	¥7,000	予定表・クラブ会報 ご自身でHPより取得(郵送無し)。
<b>小・中学生</b>	¥4,500	予定表・会報がご自宅へ郵送されます。
<b>家族会員</b>	大人¥4,000	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	

※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	¥13,310	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+	¥11,000	上限なし	¥0	有料	¥2,400/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¥7,480 学生¥6,380	4回/月 【※1】	有料	有料	¥2,400/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。カウント1回分としてご参加いただける特別練習会もございます。
リレーション	¥3,960 遠方会員【※2】 ¥3,300 施設使用料 ¥110含	1回/月	有料	有料	¥2,400/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 + クーポン購入	1枚/回	有料	有料	【柏】¥2,400/回 (引落し) 【東京】東京クーポン10枚(年度内有効¥24,500)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¥6,930 ¥6,000+税¥600+施設¥330 ◇10回分¥23,100 ¥20,000+税¥2,000+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。

【※】全てのカテゴリーの月会費内、660円分を事務局運営費(=年会費)という位置づけで経理処理させていただきます。

# 《2024年度・更新時の特別対応》

【1】12ヵ月分全納 今年度の受付は終了いたしました。

## ■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¥5,500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『¥11,000+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年度からの金額変更はないとのことです。

1件¥4,800(手数料・通信費含む)

※【年度更新時】一括申請のため¥4,400.

## ■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。



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(¥4,800) / <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	¥13,310
	レギュラー+	¥11,000
	レギュラー	¥7,480
	レギュラー(学生)	¥6,380
	リレーション	一般 ¥3,960 遠方 ¥3,300
	クーポン	¥660 別途クーポン03回分 ¥6,930 別途クーポン10回分 ¥23,100

○	区分	年会費
	A アドバンス	¥9,500
	B ベーシック	¥7,000
	小・中学生	¥4,500
	家族会員	大人 ¥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