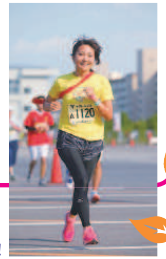
NRCってどんなクラブ?

名古屋ランニングクラブ（通称NRC）は、ランニング初心者から上級者まで幅広く楽しめるクラブです。練習の基本はLSD。隣を走る仲間とおしゃべりしながら楽しくゆっくり走る練習法です。堅苦しいルールはなし。走りたい時に気軽にイベントの参加をして楽しんでいます。



LSDとは、「Long Slow Distance」の頭文字をとった略称、ゆっくりと、長い距離を走るトレーニングのことです。

NRCは沢山の仲間がいっぱいだから楽しい!
ランニング以外にも色々なスポーツの部もあります!

部紹介

トライアスロン部

マラソンより過酷って思われがちですが、そんなことないんです。身体への負担は少なくメチャ楽しいのがトラ。一言で言うと「大人の大運動会!」初心者でも大会参加まで親切にサポートしますよ。

代表者　No.ザッキー

かなづちスイム部

「水と戯れてます」
私自身も「かなづち」ですがプルブイ使用で楽に泳げます。毎回5人くらいで愉しく練習しています。

代表者 №58いそちゃん
開催日 土曜10～12時
場　所 千種スポーツセンター

フットサル・バスケ・ドッチ部

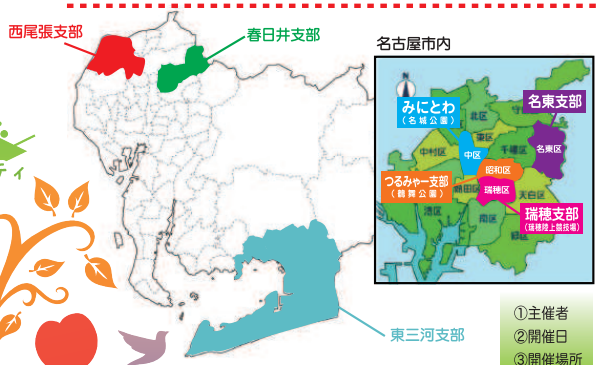
フットサルは「女子でも参加出来るゆるさとたまに真面目に」バスケは「サブ3にも勝てる試合が出来る」ドッチは「大人のドッチはクセになる」をモットー?に不定期に活動しています。良かったらどうぞ^^

代表者　会員NO93　ひがし

NRC仲間同士の交流の輪はどんどん広がっています

ランニング以外にもイベントが盛り沢山!

あなたの家の近くにも支部があるかも?!



①主催者
②開催日
③開催場所

西尾張支部　ランはゆる～く神頼みは真剣な仲間達
現地まで自力でこられる方ならどなたでも参加オッケー!!
①No.60 アッキー②毎週水曜19:30～(6～12℃程度走ります)
③楽だの湯スタート

春日井支部　春日井で、気軽に楽しく夜ランしましょう♪
①No.26 ぽん　②不定期(金曜日多め)19:40～
③春日井市 落合公園(駐車場あり)

東三河支部　近所で仲間と走りたい皆様、ようこそ。
①No.85 まーくん　②不定期開催
③高師緑地公園(豊橋)、蒲郡のロード。今後走りやすい場所があれば、豊川、岡崎あたりでも走りたい。

みにとわ　ミニ・トワイライト
①No.94 まさみ　②火曜日水曜日金曜日。変更あり。
③名城公園

つるみゃー支部　各々のペースで走ってます、お待ちしています。
①№231　ルギー　②基本は毎週木曜日、20時15分～(開催しない日もたまに)
③鶴舞公園

瑞穂支部　美男美女が揃う、瑞穂支部!「山崎川夜桜の美観!!あなたも虜にしますラン」①NO.115 ともいっく &NO.152 はるひこ②桜咲く時期 山崎川お花見ラン!!と皆が走りたいとき
③瑞穂陸上競技場横を流れる山崎川沿い1周1.5～5キロがランコース

瑞穂区マスコットキャラクター「みずほっぺ」

名東支部　東山一万歩を代表に景観がよいコースが沢山あります。
①No.75 ようすけ　②不定期。走りたい、会いたいと思った時にそれぞれが発信します　③東山通、猿投グリーンロード

三重支部　結成から半年、依然4名から部員が増えない三重支部です(泣)。
①No.218　なおちゃん　②週1～2回 平日の夜19:30～21:00頃
③桑名市総合運動公園(陽だまりの丘)の陸上競技場

Let's try! NRC は毎月
たのしいイベントいっぱい!

年間スケジュール

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
初心者向け	豚汁 ランニング	おしるこ ランニング	BBQ ラン おしるこ ランニング	山崎川お花見ラン おしるこ ランニング	伊良湖合宿 BBQ ラン		かき氷ラン 早起き ランニング	かき氷ラン 早起き ランニング		豚汁 ランニング	BBQ ラン	豚汁 ランニング
中級者向き	おとなの遠足 初詣ラン ウィメンズマラソン 試走会	ウィメンズマラソン 試走会	鬼の遠足	いびがわ お花見ラン	おとなの遠足	おとなの遠足 金華山 トレイル	おとなの遠足		いびがわマラソン 試走会 おとなの遠足	いびがわマラソン 試走会 おとなの遠足	おとなの遠足	ウィメンズマラソン 試走会
その他イベント	クラブTシャツ 製作		X 周年 飲み会			クラブTシャツ 製作		X.5 周年記念 飲み会 クラブTシャツ 製作	伊良湖 トライアスロン ボランティア	アドベンチャー マラソン ボランティア		NRC 大忘年会

NRCの楽しみ方 5STEP

★入会費や年会費はかかりません。（一部イベントでは参加費や講習費がかかるものもあります。）

ご登録はこちらから→ http://nagoyarunningclub.jimdo.com/

部や各支部の問い合わせやご質問等はこちらまでお問い合わせください。

nagoya.run@gmail.com

NRC代表 ジャッキーです＾＾

NRCは1000人を超える素敵な仲間がいます。初心者でも無理なく楽しめる環境だから、どんどん参加者が増えています。それぞれのペースで走りながら、仲間の輪を広げていきましょう！

◆NRCメンバーの声◆

ayuayuさんより

私がNRCにスタートできっかけは、ダイエットのためにスタートしたランニングですが、今では走ることが楽しくて仕方がありません。仕事帰りに走ったり、休日に走ったりと、自分の時間を楽しんでいます。

なべさんより

私が、ランニングを始めたきっかけは、ダイエットとストレス解消でも、走った後の爽快感と疲労感がおいしい！という幸せを感じ、単純な理由でランニングにハマりました。(笑)

一人で景色を見ながら走ることも好きですが、NRCに入会したことで、たくさんの仲間に恵まれ充実した時間を過ごしています。

せひ、NRCに入会し、ランニングを通じて一緒に楽しい時間を共有してい来ましょう！

一緒に仲間の輪を広げましょう(^o^)！

ゆいまるさんより

私がNRCに入ったのはネットで「名古屋 ランニング」と検索して見つけたのがきっかけですぐその来期いてみ会場望を出しました。初参加イベントは「庄内緑地公園3時間走」。一人で行くのが恐く、入会してから3ヶ月後にやっとのことで参加。人見知りで緊張しましたが、メンバーはみんなとても楽しい時間を過ごすことができました。

NRCのおかげで私の人生が充実した毎日に大きく変わり、今、愉快なランナ仲間たちと素敵な時間を共有しています。また、綴がないと思っていたフルマラソン完走も達成。努力が成果に繋がる瞬間は本当に最高です。初参加は勇気が要りますが、大丈夫！一歩踏み出してみて欲しいです。

楽しい仲間たちが待っていますよ♪

表紙