

## 指導スタッフ

- 代表 篠原 克修 [指導クラス：アスリート全、総合、幼児、中学・高校生] 長野陸上競技協会普及部長、保健体育科教諭、日本体育協会公認コーチ、健康運動指導士、障がい者スポーツ指導員
- 篠原 夏季 [指導クラス：アスリート短・跳、総合、中学・高校生]  
長野県強化コーチ（ジュニア部・短距離）、スポーツ少年団認定員 初級障害者スポーツ指導員  
100m 11秒98（元県記録）、60m 7秒66、300m 39秒85（現県記録）
- 原 智恵 [指導クラス：幼児、総合] スポーツ少年団認定員  
走幅跳 元長野県中学生記録保持者
- 矢島 朋幸 [指導クラス：アスリート長・駅、総合] 日本体育協会ジュニアコーチ  
競歩 インターハイ・国体出場

## 指導方針

陸上競技全般を実施。スポーツに必要な身のこなしや基礎体力、コミュニケーションスキルなど全面的な発育・発達を指導。社会性も身に付ける。発育発達の適時性（心身）。特に小学生に適度トレーニングはしない。

## レッスンプログラム

小学生：走・跳・投の陸上競技指導に運動遊びをたくさん取り入れ、楽しく身のこなしや体力を養う。

- ・キャンプでは夢プログラム・スポーツマンシッププログラムに取り組む。
- ・陸上競技好きの仲間とのレッスンで、ソーシャルスキルも養われる。

## ★総合クラス（全学年対象）

内容＝総合練習・・・さまざまな運動や、基礎的な陸上競技練習を楽しく行う。

## ★アスリートクラス（4、5、6年生）

参加条件 高いスポーツマンシップをもって、目標達成のために「一生懸命がんばる」強い意志のある人。この条件を守れない人は、参加を認めません。

内容＝専門練習・・・[長距離][短距離・跳躍]で設け、技術・体力練習を中心。中学生と行う場合あり。

## ★中・高生： 各自の課題にあわせて、基礎及び専門体力&amp;技術の向上に取り組む。

原則学校部活動を最優先にし、無理のない範囲での参加とする。

## 茅野アスレチックスのきまり 入会の約束を確認

- ①走ることが好きで、やる気のある人
  - ②きちんとしたあいさつや、正しい言葉遣いで会話のできる人
  - ③目標をもって真剣に、ねばり強く取り組める人
  - ④チームメイトを思いやり、誰とでも分け隔てなくコミュニケーションが取れる人
  - ⑤競技的な成長だけでなく、人間的な成長にも努力ができる人
- ※服装をきちんとする、挑戦する、不平不満を口にしない。受付・入退場・チームメイト・周囲の方へのあいさつを大事にする。

## 練習

レッスン時間（都合の良い日に出席してください。怪我予防のため、二日以上続けての参加はできません。）

	小学生クラス			中・高生クラス	幼児クラス(月2回程度)
月	18:00-19:30	長距離・駅伝		18:00-19:30(長距離)	
火	17:00-18:30	総合コース	18:15-20:00	総合コース・アスリートコース	18:00-20:00(短距離)
水	17:00-18:30	総合コース	18:00-20:00	アスリートコース(走幅跳のみ)	18:00-20:00(走幅跳)
木			18:15-20:00	総合コース・長距離	18:00-20:00(短距離・長距離)
金	17:00-18:30	総合コース	18:15-20:00	総合コース・アスリートコース	16:00-17:00または17:00-18:00
土	9:00-11:00または14:00-16:00			総合コース(3年生以上)・アスリートコース	14:00-16:30(短距離・長距離)
日	土曜日の振り替え実施の予備日			総合コース・アスリートコース	不定実施

- ・上記の時間でスケジュールを組み、毎週、連絡網メールにてご案内をします。
- ・都合により時間の変更や休講になることがあります。
- ・特に土日は施設等の事情でこの時間外の実施や休講の場合があります。
- ・土曜日の小学生総合コースは3年生以上が参加できます。
- ・幼児クラスは施設借用の都合では木曜日に実施する場合があります。

雨天・降雪時は体育館ギャラリーで行う。ギャラリーの使用時は受付不要。あいさつのみ。下足はロッカーへ。体育館も使えないときは中止になる場合がある。少々の雨・雪なら外で行うので、雨具や着替えを持参。積雪時は雪かきをするので雪かき・長靴を持参。

#### 持ち物・服装

クラブ T シャツ・ハーフパンツ（希望者はウインドブレーカー、トレーナー、パーカー、長袖 T シャツも購入可）、帽子、タオル、着替え、雨具、上履き、飲み物（スポーツドリンク可）、栄養補給食（飴・タブレット等）、手袋（秋・冬）、スパイクシューズは任意で良い（貸出品ありますので、ためし履きにどうぞ）、足に合ったかけっこシューズで良い、試合では安全ピン 8 本必要

#### 競技会の参加

競技会にも積極的に参加してほしい。学校で出場するか、教室で出場するかは各自の意思を尊重。茅野市の競技会は、篠原は運営にも関わるので、時間の管理やお手洗い等、保護者のご協力もいただきたいです。

遠方の競技会へは乗り合わせなどをお願いする場合があります。

保護者の方が送迎できない場合は、こちらで引率をします。大勢の場合はバスのチャーターをします。

競技会の欠席は必ず連絡をください。

#### 保護者の方をお願いしたいこと

保護者の方の参観は自由ですが、指導はこちらに一任してください。レッスン中の声掛けなどもできるだけご遠慮ください。

保護者会活動はありません。

#### 費用（平成 30 年 10 月 1 日現在）

項目	料金	備考
入会金	幼児	2000円
	小・中・高	4000円
保険料	幼・小・中	800円
	高	1850円
指導料	幼児	1回＝850円（会費込み）
	小・中・高	1回＝700円
会費	前期（4-9月）	3900円
	後期（10月-3月）	3900円
陸上競技場使用料	茅野市総合体育館受付へ支払い。年間券＝茅野市民3000円・市外4500円 またはその都度支払い/幼児は無料	
ユニフォーム	別途	ランニングシャツ、パンツ、オリジナルTシャツ等購入可能
大会参加	別途	大会毎に参加料が異なります（300円-1,000円程度）

八十二銀行口座をお持ちでない場合は、集金袋方式か口座振り込み。

八十二銀行 茅野支店 531 口座番号 982094

名義 茅野アスレチックスアカデミー

#### ※陸上競技場の年間利用手続きの流れ

陸上競技場施設使用料は作成するかどうかは各ご家庭で判断をしてください。

- ①茅野市総合体育館受付に「陸上競技場年間利用の手続きをしたい」と申し出る。
- ②渡される必要書類にその場で記入。
- ③手続き完了。その段階から陸上競技場が年間利用料で使用ができます。
- ④引換券を渡されます。パスカードが作成されるまでの1週間くらいはその引き換え券で利用受付をする。
- ⑤パスカードが出来上がったところで受け付けに費用を支払う。※お金は事前には支払えません。

#### 保 険

保険は自宅⇄練習場でのケガも適応。帰宅後の異常・ケガの発覚が多い。後からで良いので連絡を。

#### 連絡メール配信・掲示板

緊急連絡・練習の日程・休講や場所の変更・競技会の申込み等に、メール配信や掲示板（オクレンジャー）を利用します。

#### その他

茅野陸上教室スポーツ少年団との連携（合同練習、競技会・行事共同参加）活動があります。