

ひらかたキングフィッシャーズスポーツクラブ 陸上競技スクール(募集要項)

2024 年度 **新メンバー募集中！！**

(途中入会もOK！)

学年、レベル等にあわせた指導により、苦手な「かけっこ」克服から全国大会出場まで、将来につながる陸上競技の基礎が楽しく学べます。



全国大会の出場

- 2005 年度 5 年男子 100m
- 2007 年度 6 年男子 100m **第 5 位**・共通男子走幅跳**第 8 位**
全国クロスカントリーリレー(駅伝)
- 2010 年度 共通男子走高跳・共通男子ソフトボール投
- 2011 年度 共通男子走高跳**第 4 位**・共通男子ソフトボール投
- 2012 年度 共通女子走幅跳**第 3 位**・男子 400m リレー**第 5 位**
日本ジュニア室内陸上大阪大会 60m 男子優勝
- 2013 年度 女子 400m リレー(準決勝進出)
日本ジュニア室内陸上大阪大会リレー男子**第 2 位**・女子**第 5 位**・60m 男子**第 6 位**
- 2014 年度 共通男子 80m ハードル(決勝進出)・共通男子走高跳
- 2015 年度 男子 400m リレー**第 4 位**・女子 400m リレー(準決勝進出)
共通男子 80m ハードル**第 6 位**・共通女子走高跳(5 年生)
- 2016 年度 共通男子 80m ハードル(準決勝進出)・共通女子走高跳**第 2 位**
- 2017 年度 共通女子 80m ハードル**第 8 位**・共通男子走高跳
全国クロスカントリーリレー(駅伝)
- 2018 年度 共通女子走高跳
- 2019 年度 男子コンバインド A(80mH・走高跳の混成競技)※新種目
- 2020 年度 コロナ禍により中止
- 2021 年度 女子コンバインド A(80mH・走高跳の混成競技)
- 2022 年度 女子コンバインド A 第 9 位・男子コンバインド A 出場
- 2023 年度 女子コンバインド A 出場



問い合わせ・申し込み

〒573-0042 枚方市渚西 3-26-10 枚方市立渚市民体育館内(公益財団法人枚方市スポーツ協会)

ひらかたキングフィッシャーズスポーツクラブ事務局 TEL 072-898-0027

陸上競技スクールホームページ: <http://track-and-fieldjpn.org/hksc-athletic-school.htm>

ひらかたキングフィッシャーズスポーツクラブホームページ: <http://hirakata-taikyo.org/hksc/index.html>

公益財団法人枚方市スポーツ協会ホームページ: <http://Hirakata-taikyo.org/>



ひらかたキングフィッシャーズスポーツクラブ 陸上競技スクール 概要

■練習会について

1. 練習日

* 基本は、下記の日時に枚方市立陸上競技場で行います。

毎週土曜日 = 9 時 0 0 分 ~ 1 1 時 3 0 分

毎週水曜日 = 1 5 時 3 0 分 ~ 1 7 時 0 0 分

(ナイター期間及び夏休み期間は 1 6 時 0 0 分 ~ 1 8 時 0 0 分)

* 陸上競技場が大会等で使えない場合は、山田池公園で行います。ただし、水曜日の山田池公園は、練習時間が短いため、日没時間や移動時間を考慮して、中止や体育館での実施とさせていただきます場合があります。

* 2024 年度は、5 年に 1 度の第 3 種公認競技場検定更新の年にあたります。日本陸連の認定を受けるための改修工事が 10/21 ~ 翌年の 3/7 まで行われるため、その間、競技場が使えません。水曜日は体育館、土曜日は山田池公園での練習になります。

2. 内容

* 基本は、各クラスに分かれてレベル別指導を行い、大会前などは種目パート別に練習します。(コーチ人数の都合により統合や全体練習になる場合もあります)

アスリートクラス	コンバインドクラス	育成クラス	夢クラス	キッズクラス
5・6 年生			4 年生以上	1 ~ 3 年生

* キッズクラスは、走ることの基本を学びながら、遊びを取り入れた、楽しい練習を行います。

大会では、1 0 0 m と 4 x 1 0 0 m リレーに参加予定です。

* 4 年生は、「夢クラス」で練習を行います。いろいろな種目にも挑戦し、将来の方向性を見極める、クラスです。また、5、6 年生の入校時や基本のできていないメンバーは、ここからスタートします。

レベルや個人の特性、大会出場種目にあわせて各パートへ変わる場合は、各コーチ間により判断します。

* 「アスリートクラス」と「コンバインドクラス」は、全国大会への出場、入賞を目指し、強化練習会も実施いたします。(不定期の平日に競技場使用料個人負担で行います。ナイター利用での強化練習会のため、保護者の送迎が必要になります。その都度、連絡、了解のうえ参加いただきます。)

* 全国大会実施種目

1 0 0 m (5 年と 6 年の男女)・コンバインド(5, 6 年共通の男女)・男女混合 4x100m リレー

それぞれ、大阪の予選会で優勝した者が出場できます。(今年度は 9 月に国立競技場で開催)

コンバインドとは混成競技の全国大会種目です。2 種目の総合得点を競います。

コンバインド A = 8 0 m ハードル・走高跳 コンバインド B = 走幅跳・ジャバリックボール投げ

3. その他

* 陸上競技場での練習時は、集合場所に荷物を置き、各自で出欠簿に○を記入のこと。

* 荷物などは各自で管理してください。

* タオル、着替え、水筒、帽子などの準備もしてください。

* 中距離以外、練習(リレー含む)でもスパイクを使用します。5 年生以上は、できるだけ購入願います。

* 服装は、H K S C の T シャツに名前を書いたアスリートビブス(ゼッケン)を縫い付けていただきます。(下は自由ですが、できればランニングに適したパンツにしてください。) 冬季は、防寒着等を着用しますが、できるだけ名前の書いた T シャツを上に着用してください。

横 20 cm

小林

縦 15 cm

文字は黒マジックで大きく太く書いてください。

- * 雨天の時も実施いたします。(体育館等、室内で行う場合がありますので、体育館シューズを用意のこと)
- * 欠席するときは、メールで連絡してください。hksc@track-and-field.jpn.org

■入会資格

1. 入会は、小学生1年生から6年生までとする。
2. 随時受付。途中入会も可能ですが、4月からをおすすめします。

■会費等

1. 登録料 1,000円(初回のみ。)
2. HKSCのTシャツ代 2,470円(初回のみ。)
3. 月会費 5,000円 (レギュラー会費 2,000円、スクール会費 3,000円)
4. その他、下記の個人負担が必要になります。
 - (1)ユニフォーム、スパイク等は希望により実費が必要。
 - (3)その他、お別れ会やクリスマス会等で個人負担が必要になる場合があります。(事前通知)
 ※大会参加料(リレーの参加料含む)はクラブが負担します。



■登録

1. 登録予定団体
 - ①大阪陸上競技協会(大阪小陸研)
 - ②枚方市陸上競技協会
2. 上記の大会参加料についてはクラブで負担いたします。
3. 2023年度より、全国大会(大阪予選会を含む)の種目参加者には、日本陸連の登録が義務づけられました。この登録料については、個人負担となります。(1,150円)



■大会参加について

1. 参加予定の大会はホームページのスケジュールに記載の大会です。(年により異なりますが、例年13大会前後)
2. 大会参加の服装は最低限HKSCのTシャツですが、できる限り、運動能力を最大限にいかせるランニングシャツ、ランニングパンツ(又はタイツ)を購入してください。
3. リレーの選手編成はコーチで行います。原則、希望者全員参加ですが4人で1チームなので、補欠や出場できない場合もあります。バトン練習をしないと大会でミスをし、失格となりますので、特に大会前は、練習を休まないようにしてください。
4. 基本的に、枚方市の大会と大阪府の大会には、希望者すべて参加します。ただし、枚方市の大会などは、大半のコーチが審判等にあたる場合があります。1~2名のスタッフしか選手の世話ができない大会もありますので、原則は保護者同伴をお願いします。(保護者会を組織し、大会参加時の注意事項や心得、役割分担などを当日に説明しますのでご協力願います。)

■保護者会

1. 保護者会を組織し、メンバーの大会出場補助やイベントの開催などでご協力いただきます。

ひらかたキングフィッシャーズスポーツクラブ陸上競技スクール 保護者会組織図			
← 役員 会 →		全メンバー保護者	主な業務
会長	競技委員会	副会長(委員長) 副委員長 委員(全メンバーで分担)	大会の事前準備(役員) 大会開催時の業務(各種目ごとに分担) * メンバー出場の出欠確認 * ナンバーカード・腰ナンバーカードの配布確認 * コール(招集)等メンバーの行動確認
	事業委員会	副会長(委員長) 副委員長 委員(全メンバーで分担)	イベント等の開催 * 夏季強化練習会(7月 日帰り合宿等) * 全国大会報告会(9月) * クリスマス会(12月) * お別れ会(3月) 大会開催時の横断幕設置、荷物管理、席確保等
	広報委員会	副会長(委員長) 副委員長 委員(全メンバーで分担)	大会開催時のメンバー記録写真撮影 * 後日ネットでダウンロード可 大会時の記録管理
会計			保護者会の会計業務(監査的業務含む)

特に陸上競技の大会では、招集時間に1分でも遅れると出場できません。子どもたちが悲しい思いをしないように全保護者が下記3つの委員会のいずれかに所属していただき、業務を分担していただきます。

(1~4年生の保護者は、原則として全員、競技委員会に所属していただきます。)

■大会等遠征費用

1. 原則としては保護者同伴の上、現地集合といたします。(枚方の大会 = 枚方市立陸上競技場。大阪の大会 = 万博記念陸上競技場・枚方市立陸上競技場・金岡陸上競技場・ヤンマースタジアム長居など)
2. 全国小学生陸上競技交流大会(東京、国立競技場)は主催者が交通費、宿泊費ともに選手分のみ、すべて負担されます。

■その他

1. 開校式、クリスマス会、お別れ会などのイベントも開催いたします。その都度、保護者会の事業委員会を中心に企画実施しますが、保護者の方々のご協力もよろしくお願いいたします。
2. メンバーへの連絡は、原則として携帯電話へEメールにて行います。パソコンから送信しますので、必ず次のアドレスからのメールを受信可能に設定願います。hksc@track-and-field.jp
3. ひらかたキングフィッシャーズスポーツクラブ会員として陸上競技だけでなく、他の種目にも参加できます。詳しくは下記の事務局へお問い合わせください。(<http://hirakata-taikyo.org/hksc/index.html> でもご覧になれます。)
4. 保護者会(広報委員会)で撮影いただいた大会等イベントの写真をウェブ上からダウンロードできるようにしています。その都度メールでURLを連絡しますが、容量の関係で1か月程度の期間になります。また、個人情報でするので、ご自身が写っている写真以外は、取扱いに充分ご注意願います。)

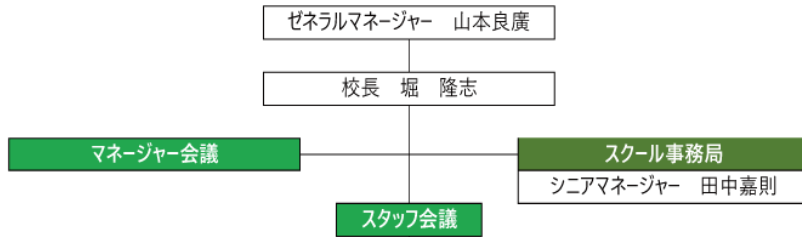
■問い合わせ

H K S C 事務局 Tel072-898-0027 (枚方市立渚市民体育館内)

入会するには

- 入会申し込み方法 下記を準備の上、枚方市立渚市民体育館内のクラブ事務局へおこしください。
(枚方市渚西 3-26-10 公益財団法人枚方市スポーツ協会内 Tel072-898-0027)
- 入会に必要なもの (1)入会申込書
(事務局で記入、もしくは、ホームページからダウンロードできます。)
<http://hirakata-taikyo.org/hksc/nyu-kai-regyura-R1.pdf>
(2)顔写真(スナップ写真可。窓口にとられた場合は事務局で撮影します。)
(3)登録料及び会費(口座引き落としを希望される方は、口座番号及びお届け印)

2024年度 HKSC陸上競技スクール 運営方針



■スクールの基本理念

- 陸上競技の活動を通して青少年の健全な心身の育成とスポーツの振興を図る
- 練習の成果を枚方市や大阪府などの陸上競技大会等で発揮し、自己記録の更新を目指す。
- 将来の競技生活につながる、思い出に残るスクール活動を目指す。

■スクールの方向性

- 楽しみながらの陸上競技導入・基本の習得(夢パート)
- 各パートによるアスリートの育成・基盤づくり

■指導方針

- * 学年や種目、競技レベルを配慮した指導体制をとる。
- * 個々に目標をかけた、練習意識の高揚を図り、楽しみながら目標を達成する。
- * 毎日の練習や試合経験を通し、挨拶、マナー、言葉づかいなどの指導を行う。
- * 定期的の下記の会議を実施し、指導体制の確立を図る。

マネージャー会議

定期的にマネージャー会議を実施し、指導体制の確立を図るとともに、必要に応じてスタッフ会議(全員)を開催し周知徹底する。

スタッフ会議

重要な事項に限り、マネージャー会議で協議した事項を全スタッフに周知、報告し、最終決定する。

練習基本パターン(土曜日) 2024/4/1~										
時間	クラス別基本練習	スプリントクラス ④堀		コンバインドクラス ④宅間				夢クラス ④小林・高島・(山本)	キッズクラス ④小林	
		アスリート ④堀	育成 ④塩地	5・6年 基本練習等		5・6年 基本練習等		4年・5年以上 新規入会者 基本練習	1~3年生 基本練習	
9:00	↑ クラス別 基本練習	5・6年 基本練習等		5・6年 基本練習等				4年・5年以上 新規入会者 基本練習	1~3年生 基本練習	
9:30		▼コーチの人数、メンバーにより分担、統合、変更▼								
10:00	↑ 専門種目 パート別 練習	短距離 パート	中距離 パート	コンバインドA パート	コンバインドB パート		夢 パート	キッズ パート		
10:30		アスリート		育成	ハードル	走高跳			走幅跳	ジャバ
11:00	リレ練習(大会前)									
11:30	パート別 担当	④堀 森脇	④塩地 紫前	④伊藤 (山本)	④宅間 (高島)	④田中 東	④中村 飯村	④谷村 (紫前)	④高島	④小林 山本

④=クラス別マネージャー ④=パート別チーフ

- ※水曜日はクラス別基本練習を原則とするが、大会前やコーチの人数により臨機応変に対応する。
- ※パート別担当も、コーチの人数により臨機応変に対応する。
- ※12月からは冬季練習とし、別途協議する。
- ※新規入会の5、6年生については、夢パートで開始し、状況を見て育成、アスリートクラス等へ移行する。

4月~11月 大会シーズン期間	12月~2月 冬季練習期間 (土曜日は山田池公園で練習)	3月 大会シーズン準備期間
①基本的に前半をクラス別基本練習とし、後半を専門種目のパート別練習とする。 ②水曜日はクラス別基本練習とし、大会前やコーチの人数により臨機応変に対応する。 ③4年生はすべて夢パートにて練習を行う。 ④5年生以上の新規入会者も夢パートで練習を開始するが、マネージャー会議において、その個々の能力に応じて各パートへ移行するものとする。	①マネージャー会議により、12月から夢パートメンバーの後半練習を各パートへ移行。但し、夢パートは、新規入会等の状況により存続の場合有り ②状況により合同練習会を実施	①大会出場に備え、専門種目の選考や専門的な練習を開始する。 ②3月末にクラブ交流大会を実施し、大会未経験者などの自立を促す。

強化練習会 ①マネージャー会議により、全国大会出場を目指すメンバー及びリレのA・Bチームメンバーを選考。通常の練習会とは別に競技場使用料を自己負担することを条件に強化練習会を行う。 ②日時は、競技場の空き状況、コーチの都合により不規則で実施。 ③ナイター等でも行うため、保護者の同意と夜の迎えを条件とする。	◆強化練習会 ※6月~9月 ※全国大会出場及び入賞をめざし、状況に応じて実施	◆中距離強化練習会 ※大阪クロカンリレ優勝をめざし、必要に応じて実施
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	----------------------------------------------