

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)



平成 26 年度 **新メンバー募集！！**

(途中入会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

平成 17 年度 5 年男子 100m 出場

平成 19 年度 6 年男子 100m 5 位入賞・6 年男子 走幅跳 8 位入賞
クロスカントリーリレー (駅伝) 出場

平成 22 年度 6 年男子 走高跳・6 年男子 ソフトボール 投出場

平成 23 年度 6 年男子 走高跳 4 位入賞・6 年男子 ソフトボール 投出場

平成 24 年度 6 年女子 走幅跳 3 位入賞・男子 400m リレー 5 位入賞
日本ジュニア室内陸上大阪大会 60m 男子優勝

平成 25 年度 女子 400m リレー 出場 (準決勝進出)

日本ジュニア室内陸上大阪大会

リレー 男子 2 位・女子 5 位・60m 男子 6 位入賞



問い合わせ・申し込み

〒573-1178 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 枚方体育協会)

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-field_jpn.org/hksc-athletic-school.htm



■スクールの基本理念

1. 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
2. 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。
3. 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

1. 楽しみながらの陸上競技導入・基本の習得(夢パート)
2. 各パート(短距離・中距離・跳躍等)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。
- * 個々に目標をかかげ、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、マナー、挨拶、言葉づかいなどの指導を行う。

■スタッフ

スタッフは、すべて交通費のみの有償ボランティアです。枚方市陸上競技協会の理事を中心に一般ボランティアや大阪国際大陸上競技部員ほか総勢約 20 名で構成し、毎回 10 名前後で指導しております。

■運営方法

定期的にスタッフ会議を開催し、練習計画や大会参加、スクール運営等について協議し決定します。

■練習会について

1. 練習日 (別紙日程表の通り。変更があった場合は連絡します。)

* 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00分～11時30分

毎週水曜日＝15時30分～17時00分(ナイター期間は16時00分～18時00分・夏休み期間は7時30分～9時30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、中止させていただく場合があります。

※平成26年度は、枚方市立陸上競技場が公認更新工事のため10月から3月まで利用できませんので、その間は、体育館又は、山田池公園になります。

2. 内容

* 基本は、各パートに分かれてレベル別指導を行います。(コーチの都合により統合や全体練習になる場合があります)

* 入校時や基本のできていない選手は、「夢パート」で練習を行います。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。

* 大会の参加状況等により特別メニューのパートを増設する場合があります。

3. その他

* 陸上競技場での練習時は、競技場会議室で受付を行います。(各自で出欠簿に○を記入のこと)

* 会議室が保護者の控室になります。荷物などは会議室内にて各自で管理してください。

* 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)

- * 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、練習でもスパイクを使用します。(リレー含む)できるだけ購入願います。
- * 服装は、HKSCのTシャツに名前の書いた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



縦 15 cm 文字は黒マジックで大きく太く書いてください。

* 欠席するときは、必ず電話で連絡してください。 TEL 8 4 8 - 4 8 9 9 (枚方市立陸上競技場)

■入会資格

1. 入会は、小学生4年生から6年生までとする。
2. 毎年度、3月に一括募集しますが、途中入会も可能です。

■会費等

1. 登録料 1, 0 0 0 円(初回のみ。)
2. HKSCのTシャツ代 2, 2 0 0 円(初回のみ。)
3. 月会費 3, 0 0 0 円 (レギュラー会費 1, 5 0 0 円、スクール会費 1, 5 0 0 円)
4. その他、下記の個人負担が必要になります。
 - (1) 大会参加料 (その都度徴収)
 - ※リレーの参加料(1 チーム 800 円)はクラブで負担します。
 - (2) ユニフォーム、スパイク、バッグ等は希望により実費が必要。
 - (3) その他、合宿等で個人負担が必要になる場合があります。(事前通知)



■登録

1. 登録予定団体
 - ① 大阪陸上競技協会(小陸研)
 - ② 枚方市陸上競技協会
2. 登録費用についてはクラブで負担いたします。



■大会参加について

1. 参加予定の大会は別紙日程表のとおり。
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. リレーの選手選考はコーチで行います。
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当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、原則は保護者同伴でお願いします。(保護者会を組織し、大会参加時の注意事項や心得、役割分担などを説明しますのでご協力願います。)

■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。大阪クロスカントリーリレー=狭山池周回) 大会により、保護者会で貸切バスを利用する場合がありますので、その際は一律の費用を徴収いたします。
2. 全国小学生陸上競技交流大会と全国小学生クロスカントリーリレーは主催者が選手分のみ、すべて負担されます。

■年間スケジュール

1. 別紙。(あくまでも予定です。競技場の利用状況等により急に変更になる場合があります。)
2. 枚方市陸上競技協会のホームページにもアップします。<http://track-and-field.jpn.org/>

■その他

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。詳細は入会時に説明させていただきます。
2. 合宿や開校式、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、スタッフや保護者会で企画し、事前に連絡しますが、保護者の方々のご協力もよろしくお願いいたします。
3. 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.jpn.org
4. 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問い合わせてください。(<http://www13.ocn.ne.jp/~hksc/>でもご覧になれます。)

■問い合わせ

1. 練習日程・休みの連絡・ユニホーム等の注文 枚方市立陸上競技場 Tel072-848-4899
2. 会費・入会・休会・退会 HKSC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。
- 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。)
(2)顔写真(スナップ写真可。窓口にこ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)



年度当初の一括申し込み受付中

途中入会もできますが、基礎トレーニングは、「夢パート」で初歩から身につけます。みんな一緒に始めるのが、より効果的です。

- 申込み 平成26年3月23日(日)までに、郵便番号、住所、氏名、生年月日(年齢)、学年、電話番号、スクール名を明記のうえ下記の事務局までハガキ、FAXまたはホームページのメールフォームから申込み。<https://business.form-mailer.jp/fms/3c4b1ba89071>
- 対象 新年度 小学4年生～6年生
- 説明会 平成26年3月29日(土) 枚方市立総合体育館 第1武道場 午前10時00分～
必ず、保護者の出席をお願いします。(ユニフォーム、スパイク等の採寸、申し込みも受付しますので、お子様本人もご出席願います。)

枚方市版 総合型地域スポーツクラブ ひらかたキングフィッシャーズスポーツクラブ スポーツメニュー

平成 25 年版 (平成 25 年 9 月現在)
都合により変更する場合があります。

| | | | | | |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MON 月 | ソフトテニス パナソニックテニスコート 18時～21時 コート:4面 中学生用コートはゲームメイン。 ファミリーコートは子どもから大人まで | フットサル パナソニックアリーナ 19時～21時 コート:2面 小学生と大人用コートに分かれて活動 | ショートテニス 伊加賀スポーツセンター 12時～15時 コート:3面 短期イベントを実施し、ニーズ調査の上、種目を決定します | グラウンド・ゴルフ サブリ村野 グラウンド 9時～11時 短期イベントを実施し、ニーズ調査の上、種目を決定します | 親子わんぱく3B体操 渚市民体育館 10時～11時45分 45分ずつ2クラスに分けて活動。大好きなお父さん、お母さんと一緒に楽しみながら運動できます。 スクール会費500円/月 |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

メンバーになると下表の定期活動(白抜き文字)すべてに参加できます。(一部年齢制限等あり)

| | | | | | | |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TUE 火 | テニス パナソニックテニスコート 18時～21時 対象:小学生以上 コート:4面 アドバイザーがつくスクールコートと、ラリを楽しむゲーム用コート | バレーボール パナソニックアリーナ 19時～21時 コート:1面 老若男女問わず、一緒に活動しています。 | テニス 伊加賀テニスコート 19時～21時 対象:小学生以上 コート:3面 ナイター利用でメンバー同士が自由に楽しめます。 | ジュニアスポーツスクール 総合体育館 16時15分～17時45分 対象:小学1～6年生 様々なスポーツに触れて、スポーツを好きになってもらうスクールです。 スクール会費1500円/月 | パンサーズジュニア パナソニックアリーナ 19時～21時 対象:小学3年生～中学3年生 Vリーグのパナソニックパンサーズのジュニアチームです。木曜日も開催。 スクール会費2000円/月 | シニアスポーツスクール 市民交流センター 10時～11時30分 対象:40歳以上 ヨガを中心とした軽体操。肩こり、腰痛予防のストレッチなど、楽しく運動 |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|

基本理念
Health
(健康なまま「ひらかた」を目的して)
Kindness
(生涯スポーツ) 楽しみのあるクラブ
Support
(自主運営) 会員が支えるクラブ
Communication
(様々な人との交流)

| | | | | | | | |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| WED 水 | テニス 伊加賀テニスコート 15時～19時 対象:小学生以上 コート:3面 アドバイザーがつくスクールコートと、ラリを楽しむゲーム用コート | 卓球 パナソニックアリーナ ●19時～21時 子どもから大人までレベルのあった人とラリーが楽しめます。 | ジュニアスポーツスクール 渚市民体育館 16時～17時30分 対象:小学1～6年生 様々なスポーツに触れて、スポーツを好きになってもらうスクールです。 スクール会費1500円/月 | 陸上競技スクール 陸上競技場ほか 15時30分～17時 土曜日のスクールと同じです。夏休み中は早朝練習に変わります。 スクール会費1500円/月 | THU 木 | ハワイアンフラタイム 渚市民体育館 10時30分～11時45分 ハワイアンミュージックに乗せ、リラックスして姿勢をきれいに、体を引き締めるなど嬉しい効果! スクール会費1500円/月 | パンサーズジュニア パナソニックアリーナ 19時～21時 火曜日と同じです。不定期で土曜日も開催する場合があります。 スクール会費2000円/月 |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | | | | | | |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| FRI 金 | バドミントン パナソニックアリーナ 19時～21時 コート:4面 老若男女問わず、一緒に活動しています。 | ストリートダンス 市民交流センター 18時30分～20時45分 対象:5歳～中学生 1時間ずつ2クラスに分かれ、ダンスの基礎から、ヒップホップなど、いろんなジャンルに挑戦! スクール会費1500円/月 | 幼児スポーツスクール 伊加賀スポーツセンター 16時～17時 対象:幼児 幼児から身体能力の発達に役立ちます | 未定 伊加賀スポーツセンター 9時30分～11時 短期イベントを実施し、ニーズ調査の上、種目を決定します | FRI 金 | 卓球 伊加賀スポーツセンター 9時30分～12時 卓球台:14台 子どもから大人までレベルのあった人とラリーが楽しめます。パナソニックより会場変更 | バスケットボール 総合体育館 19時～21時 コート:2面 小学生コート、大人コートに分かれて活動。 |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|

| | | | | | | |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SAT 土 | ソフトボール 中の池公園グラウンド 19時～21時 期間:3月～12月 対象:小学生以上 大人も子どもと一緒に活動しているので、ファミリーでも楽しめます。 | 軟式野球 王仁公園グラウンド 19時～21時 期間:3月～12月 対象:30歳以上 フリーバッティングは爽快です! | ソフトバレーボール 総合体育館 18時30分～20時30分 バレーボールとは違ってやわらかいボールなので、誰でも気軽に安全に楽しめます。 | ザ・スポーツ基本メニュー 陸上競技場ほか 9時～11時30分 アドバイザーがSAQ(スピード・アジリティ・ウイックネス)トレーニングを中心にすべてのスポーツに必要なスキルを磨きます。親子で参加OK。 スクール会費1500円/月 | SAT 土 | 陸上競技スクール 陸上競技場ほか 9時～11時30分 対象:小学4～6年生 全国大会出場から、かけこの苦克服までレベルに合わせて指導します。 スクール会費1500円/月 |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

スポーツざんまいしませんか?
きっと見つかる健康で素敵なスポーツライフ

| | | | | |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SUN 日 | 基礎代謝向上組 桜丘北小学校 体育館 9時30分～11時 ヨガ、ストレッチ、エクササイズなど、楽しく運動不足を解消しましょう。 | ザ・スポーツ基本メニュー 陸上競技場ほか 9時～11時30分 土曜日と同じです。SAQトレーニングアドバイザーの都合により不定期開催 | チアリーディング 渚市民体育館 10時～11時30分 対象:小学3年生から中学生までの女子 関西外大バレーTOGの指導を中心に、大会入賞などを目標します スクール会費2500円/月 | ※定員に達しているスクールは途中入会できない場合があります。事務局までお問合せください。 ※都合により活動場所・時間・内容が変更される場合があります。また、雨天の場合、中止する種目もあります。 |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|

こんな特典も!
市内にはサポートメンバー会員となつていただいているお店や企業があります。メンバーズカードを提示すれば割引などの特典も受けられます。詳細はホームページをご覧ください。

その他(体協加盟団体の種目)

| | | | |
|------|--------------------------|------|-----------------------------------------------------------|
| 割引参加 | カヌー 水泳 スキー 野外活動 | 無料体験 | ラグビー・空手道・日本拳法 柔道・剣道・相撲・弓道 スポーツチャンバラ 少林寺拳法・ゲートボール |
|------|--------------------------|------|-----------------------------------------------------------|

スポーツイベントも開催

HKSCスポーツフェスティバル
メンバー交流会
テニス交流大会
ビーチバレー大会
ソフトバレーボール大会
カルチャースクール

その他さまざまなイベント、新しい種目も企画中です。

- 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。
- 入会に必要なもの● (1) 入会申込書(事務局もしくは、ホームページからダウンロードできます。)
(2) 写真(スナップ写真可。窓口にとられた場合は事務局で撮ります。)
(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)

| | | |
|-----|---------------------------|-----------------------------------|
| | レギュラーメンバー | ファミリーメンバー |
| 登録料 | 1,000円(1名) | 1,000円(1ファミリー) |
| 会費 | 2,500円/月 (中学生以下1,500円) | 6,500円/月(4名まで) (1名追加ごとに1,500円) |



◆ひらかたキングフィッシャーズスポーツクラブ 事務局◆ 9時～17時 金曜日はお休みです

枚方市渚西3-26-10(枚方市立渚市民体育館・公益財団法人 枚方体育協会内)
京阪本線 御殿山駅 徒歩10分 [URL]http://www.i3.ocn.ne.jp/~hksc
【TEL&FAX】072-898-0027 [Mail]hksc@mist.ocn.ne.jp

※スクール事業(青字)は別にスクール会費が必要です。
※ファミリーメンバーは同一居住家族に限ります。

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

平成26年度 練習会・大会等 年間スケジュール

| 月 | 活動日 | イベント名 | 場所 | 備考 |
|------|---------------------|----------------------------|-------------|----------------------|
| 4 | 2 水 | 水曜練習会 | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 5 土 | 開校式・練習会 | 枚方市立陸上競技場 | 保護者会総会(開校式終了後) |
| | 6 日 | 枚方総体総合開会式(AM)・リレーカーニバル(PM) | 枚方市立陸上競技場 | クラブで申込(希望者全員参加) |
| | 9 水 | 水曜練習会 | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 12 土 | 練習会 | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 13 日 | 万博ユースフレンドシップ陸上競技大会 | 万博陸上競技場 | クラブ選抜リレーチーム |
| | 16 水 | 水曜練習会 | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 19 土 | 練習会 | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 23 水 | 水曜練習会 | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 26 土 | 第1回大阪記録会 | 枚方市立陸上競技場 | クラブで申込(希望者全員参加) |
| 30 水 | 水曜練習会 | 枚方市立陸上競技場 | | |
| 5 | 3 土 | GWにつき休み | | |
| | 7 水 | 水曜練習会 | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 10 土 | 練習会 | 山田池公園 | |
| | 11 日 | 木南道孝記念陸上競技大会 | 長居陸上競技場 | 推薦された人 |
| | 14 水 | 水曜練習会 | 枚方市立陸上競技場 | 体育館での練習に変更の可能性あり |
| | 17 土 | 第2回大阪記録会 | 枚方市立陸上競技場 | クラブで申込(希望者全員参加) |
| | 21 水 | 水曜練習会 | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 24 土 | 練習会 | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 25 日 | 枚方市春季陸上競技選手権大会 | 枚方市立陸上競技場 | クラブで申込(希望者全員参加) |
| | 28 水 | 水曜練習会 | 枚方市立陸上競技場 | |
| 31 土 | 練習会 | 山田池公園 | | |
| 6 | 4 水 | 水曜練習会(16:00~18:00) | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 7 土 | 練習会 | 山田池公園 | |
| | 11 水 | 水曜練習会(16:00~18:00) | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 14 土 | 練習会 | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 15 日 | 第3回大阪記録会 | 服部陸上競技場 | クラブで申込(希望者全員参加) |
| | 18 水 | 水曜練習会(16:00~18:00) | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 21 土 | 練習会 | 山田池公園 | |
| | 25 水 | 水曜練習会(16:00~18:00) | 枚方市立陸上競技場 | |
| 28 土 | 練習会 | 枚方市立陸上競技場 | | |
| 7 | 2 水 | 水曜練習会(16:00~18:00) | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 5 土 | 練習会 | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 6 日 | 第4回大阪記録会 兼 全国大会選考会 | 万博陸上競技場 | クラブで申込(希望者全員参加) |
| | 9 水 | 水曜練習会(16:00~18:00) | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 12 土 | ひらかたロングジャンプカーニバル(PM クリニック) | 枚方市立陸上競技場 | 推薦された人・クリニックは希望者全員参加 |
| | 16 水 | 水曜練習会(16:00~18:00) | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 19 土 | 練習会 | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 23 水 | 夏季特別早朝練習会 7:30~9:30 | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 26 土 | 練習会(4年のみ) | 枚方市立陸上競技場 | 5・6年生 |
| | 26~27 | 夏季合宿(1泊2日)??? | 関西外大(穂谷)競技場 | 5・6年生 |
| 30 水 | 夏季特別早朝練習会 7:30~9:30 | 枚方市立陸上競技場 | | |
| 8 | 2 土 | 万博ナイター陸上競技大会 | 万博陸上競技場 | クラブで申込(希望者、制限あり) |
| | | 近畿小学生陸上競技交流会??? | | |
| | 6 水 | 夏季特別早朝練習会 7:30~9:30 | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 9 土 | 練習会 | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 13 水 | お盆休み | | |
| | 16 土 | お盆休み | | |
| | 20 水 | 夏季特別早朝練習会 7:30~9:30 | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 22~24 | 全国小学生陸上競技交流大会 | 日産スタジアム | 推薦された人 |
| | 23 土 | 練習会 | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 27 水 | 水曜練習会(16:00~18:00) | 枚方市立陸上競技場 | |
| 30 土 | 練習会 | 山田池公園 | | |
| 9 | 3 水 | 水曜練習会 | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 6 土 | 練習会 | 山田池公園 | |
| | 10 水 | 水曜練習会 | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 13 土 | 練習会 | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 15 祝 | 第5回大阪記録会 | 金岡陸上競技場 | 不参加 |
| | 17 水 | 水曜練習会 | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 20 土 | 練習会 | 枚方市立陸上競技場 | |
| | 21 日 | 枚方市秋季陸上競技選手権大会 | 枚方市立陸上競技場 | クラブで申込(希望者全員参加) |
| | 24 水 | 水曜練習会 | 枚方市立陸上競技場 | |
| 27 土 | 練習会 | 山田池公園 | | |

| 月 | 活動日 | イベント名 | 場所 | 備考 |
|------|---------------------------|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| 10 | 1 水 | 水曜練習会 | 体育館又は山田池公園 | |
| | 4 土 | 練習会 | 山田池公園 | |
| | 8 水 | 水曜練習会 | 体育館又は山田池公園 | |
| | 11 土 | 練習会 | 山田池公園 | |
| | 13 祝 | 市民スポーツカーニバル | 枚方市立総合体育館 | 競技場種目は工事のため実施不可 |
| | 15 水 | 水曜練習会 | 体育館又は山田池公園 | |
| | 18 土 | 練習会 | 山田池公園 | |
| | 19 日 | 枚方市小学生陸上競技大会 | 枚方市立陸上競技場 | 各小学校で申し込み |
| | 19 日 | 大阪クロスカントリーリレー(全国予選) | 狭山池公園 | クラブで選考 |
| | 22 水 | 水曜練習会 | 体育館又は山田池公園 | |
| | 25 土 | 練習会 | 山田池公園 | |
| 29 水 | 水曜練習会 | 体育館又は山田池公園 | | |
| 11 | 1 土 | 練習会??? | 山田池公園 | (小学生陸上雨天予備日) |
| | 5 水 | 水曜練習会 | 体育館又は山田池公園 | |
| | 8 土 | 練習会 | 山田池公園 | クラブで申込(希望者全員参加) |
| | 9 日 | 第6回大阪記録会 兼 大阪小学生陸上競技大会 | 万博陸上競技場 | クラブで申込(希望者全員参加) |
| | 12 水 | 水曜練習会 | 体育館又は山田池公園 | |
| | 15 土 | 練習会 | 山田池公園 | |
| | 19 水 | 水曜練習会 | 体育館又は山田池公園 | |
| | 22 土 | 練習会 | 山田池公園 | |
| | 23 祝 | HKSC フェスティバル | 枚方市立総合体育館 | 競技場種目は工事のため実施不可 |
| | 日 | とよなかシティリレーマラソン??? | 服部緑地陸上競技場 | クラブで申込(希望者で選抜) |
| | 27 水 | 水曜練習会 | 体育館又は山田池公園 | |
| 29 土 | 枚方市小学生駅伝競走大会(練習会はありません) | 淀川(枚方地区) | 各小学校で申込 | |
| 30 日 | 枚方市小学生駅伝競走大会(雨天予備日) | 淀川(枚方地区) | 各小学校で申込 | |
| 12 | 3 水 | 水曜練習会 | 体育館又は山田池公園 | |
| | 6 土 | 練習会 | 山田池公園 | |
| | 10 水 | 水曜練習会 | 体育館又は山田池公園 | |
| | 13 土 | 練習会 | 山田池公園 | |
| | 14 日 | 全国クロスカントリーリレー(一般参加タイムトライアル) | 万博公園内 | 推薦された人 |
| | 17 水 | 水曜練習会 | 体育館又は山田池公園 | |
| | 20 土 | ミニ駅伝競走大会・クリスマス会 | 山田池公園??? | 全員参加 |
| | 24 水 | 水曜練習会 | 体育館又は山田池公園 | |
| 27 土 | 練習会 | 山田池公園 | | |
| 1 | 7 水 | 水曜練習会 | 体育館又は山田池公園 | |
| | 10 土 | 練習会 | 山田池公園 | |
| | 12 祝 | 「新春走ろうかい」-ひらかたハーフマラソン- | 淀川河川公園 | クラブで申込(希望者全員参加) |
| | 14 水 | 水曜練習会 | 体育館又は山田池公園 | |
| | 17 土 | 練習会 | 山田池公園 | |
| | 21 水 | 水曜練習会 | 体育館又は山田池公園 | |
| | 24 土 | 練習会 | 山田池公園 | |
| 2 | 28 水 | 水曜練習会 | 体育館又は山田池公園 | |
| | 31 土 | 練習会 | 山田池公園 | |
| | 4 水 | 水曜練習会 | 体育館又は山田池公園 | |
| | 7 土 | 練習会 | 山田池公園 | |
| | 8 日 | 2014日本ジュニア室内陸上大会 | 大阪城ホール | 推薦された人 |
| | 11 祝 | 水曜練習会???(祝日につき変更の可能性あり) | 体育館又は山田池公園 | |
| | 14 土 | 練習会 | 山田池公園 | |
| 3 | 18 水 | 水曜練習会 | 体育館又は山田池公園 | |
| | 21 土 | 練習会 | 山田池公園 | |
| | 25 水 | 水曜練習会 | 体育館又は山田池公園 | |
| | 28 土 | 練習会 | 山田池公園 | |
| | 4 水 | 水曜練習会 | 体育館又は山田池公園 | |
| | 7 土 | 練習会 | 山田池公園 | |
| | 11 水 | 水曜練習会 | 体育館又は山田池公園 | |
| 14 土 | 練習会 | 山田池公園 | | |
| 18 水 | 水曜練習会 | 体育館又は山田池公園 | | |
| 21 祝 | 練習会 | 山田池公園 | | |
| 25 水 | 水曜練習会 | 体育館又は山田池公園 | | |
| 28 土 | HKSC陸上競技大会???.お別れ会・新会員説明会 | 枚方市立陸上競技場??? | 全員参加(開催できない場合有) | |

◇原則として、毎週土曜日9:00~11:30と水曜日15:30~17:00を練習会とします。

◇水曜練習会は季節により時間が変わります。

◇大会の日は、原則として練習会はありません。ただし、一部の招待や推薦者のみ参加の場合は、練習会を行う場合があります。

◇基本はパート別練習としますが、コーチ等の都合によりパート間の合同や全体練習になる場合があります。

◇大会等は、変更される場合があります。大会の都合により練習も変更する場合があります。

◇競技場が大会等で急に変更できなくなる場合があります。その場合は、山田池公園に変更となります。(メールで連絡します)

◇集合場所は、陸上競技場会議室(競技場が使用できない場合は、体育館入口付近。)

◇雨天時の練習は体育館又は、競技場周辺で練習します。(体育館シューズを持参のこと)