

スポウエルAC・スポウエル AC ジュニア  
スタッフ養成研修コース

会員・保護者対象 説明会資料



**Spowell Athlete Club**

NPO法人 スポウエルアスリートクラブ

2025 年度

令和7年3月8日(土) 13:30 ~ 15:00

於:愛鷹競技場 役員室 I

## <次 第>

1. 代表挨拶
2. 2025年ACのスタッフ紹介と教室事業活動について……………資料 2
3. 会員・保護者の皆様へ共通理解をお願いしたいこと ……………資料 3-1□・3-2□・3-3□
4. クラブ会員規約について……………資料 4□
5. ハラスメントに関するガイドラインについて……………資料5□
6. 競技会日程について……………資料 6-1, 6-2
7. 選手ナンバー登録・について……………資料 7
8. Atleta (アプリ)の紹介と操作方法について(クライムファクトリー 永田様)……………別紙資料
9. 大会の申込について ……………資料 8
10. 大会時注意事項について……………資料 9
11. 振り返りシートについて ……………資料 10-1, 10-2
12. 健身塾利用時の注意事項について……………資料 11-1, 11-2
13. 「AC オプションクリニック」について……………資料12
14. チームウェア注文について ……………別紙注文用紙
15. サポートメーカー (会員特別価格購入)について…口頭説明
16. 中学校部活動関係について……………別紙資料

□の資料については、時間の都合上、説明を割愛させていただきますが、必ずご家庭に帰って選手保護者共にお読みいただけます様、何卒よろしくお願い致します。

### 【本日の配布物】

- ◇ 説明会資料(選手数・保護者様と一緒にご覧ください)
- ◇ Atleta の操作説明資料
- ◇ オレンジファイル(選手数)…目標設定シート・振り返りシート予備
- ◇ アスリートビブス(購入対象の小学生・新しい番号になる中学生以上)
- ◇ 登録料・アスリートビブス等の集金封筒→説明会終了後提出をお願いします。
- ◇ 「個人情報の第三者提供に対する同意」についての委任状→ //
- ◇ 「静岡県中学校体育連盟加盟登録申請書」作成に関する調査(中学生)→4/14 提出×切

## 【スポウエルアスリートクラブ代表(法人副理事長)】

渡邊 勝大( 東部陸上競技協会事務局長・沼津市陸上競技協会副理事長・静岡県陸上競技協会理事 )

## 【教室担当コーチ】

渡邊勝大・鈴木 邦彦・芦川由起子・加藤 紫音・後藤 竜志・濱島 哲磨

## 【スタッフ養成・研修コース】

・菊池 歩美 ・榎木 雅也 ・河野 健斗

## 【ピンポイントコーチ】

秦 晋太郎(跳躍)・守本一登(跳躍)・勝亦祐一(長距離)・西島信弘(全種目)  
他 高校陸上部顧問の先生方

## 【法人事務局長・各教室事務局・ハラスメント相談窓口】

渡邊 紫乃

## 【スペシャル アドバイザー】

高瀬 慧・オリンピック(2016 リオ、2012 ロンドン)・世界選手権(2015 北京、2013 モスクワ)  
・アジア大会(2014 仁川) 出場選手 ~静岡県出身~

## 【スポウエル相談室担当 兼 ハラスメント相談窓口】

渡邊 昇司…チームカウンセラー(静岡大学教職大学院特任教授)・ハラスメント相談窓口

◆相談内容…学校生活全般についてのお困りごと・対人関係・コミュニケーション・

成績・進路相談・高校受験について…等々、気になる事や心配な事をご相談ください。

◆相談対象者…選手・保護者 ◇相談申込…事前予約制。お問い合わせは、事務局長まで

## 【2025 年度の AC・AC ジュニアの活動について】

## \*練習日に関すること

- ・沼津と富士の統合により、練習日を月 8 回に増やして設定。(曜日・時間等が変則になる)
- ・すべてに参加しなければ…ではなく、行けるところを選択する。健身塾も有効活用してほしい。

## \*練習場所・試合会場に関すること

- ・愛鷹競技場の改修工事に伴い、競技場内が7月からは利用ができなくなる。(7/1~3/31)
- ・東部地区で開催される試合はほとんど富士の競技場が会場
- ・練習に関しては、競技場(富士・裾野)・香陵アリーナ・愛鷹の多目的広場やスポーツ広場…等を使用予定

## \*スケジュール、諸連絡、試合申込に関する変更点…『Atleta(アトレータ)』の導入

- ・スケジュール…ホームページ・会員ページに掲載→アトレータから確認
- ・試合関係の案内…会員ページ→アトレータの連絡ボード
- ・試合の申込…会員ページから用紙 DL 後、手書きで作成、提出→アトレータの連絡ボードから申込
- ・出欠連絡…メールで事務局へ→アトレータのスケジュールから連絡

★会員ページの利用は3月まで(3月はアトレータはお試し期間)。4月から Atleta に完全移行します。

## <スポウエル AC> 共通理解をお願いしたいこと

スポウエルアスリートクラブの会員および保護者の皆様に、本法人の目的、チームコンセプト等について、共通理解をお願いいたしたく、以下ご確認いただけます様、お願い申し上げます。

### 1 法人の設立趣旨・目的等 について(ホームページでもご確認いただけます。お読み取りください。)

#### <設立趣旨>

「陸上競技をやりたいのだけれど、学校の部活動に陸上競技部がない。どこかで練習できないだろうか。だれか指導してくれないだろうか。」といった問題を抱えた中学生たちに、練習できる環境を提供してあげたいという思いから活動がスタートしました。はじめは、人数も少なくボランティアでまかなっていたのですが、同じような境遇の選手たちが徐々に集まり始め、中学生だけでなく、他の団体で思うように練習できずに悩んでいた小学生やその保護者からも練習環境の提供を求められるようになり、ボランティアだけではまかないきれなかったため、任意団体としてクラブチーム「スポウエルアスリートクラブ」を立ち上げました……～中略～……

私たちは、「陸上競技」を主体としたスポーツ活動と、「健康づくり」や「レクリエーション」、「人々との交流」を主体としたスポーツ活動を通して、子供から大人まで誰もが楽しくトレーニングできるような仕組みを実現し、地域の人々が健康で活気あふれる街づくりに貢献したいと考えます。

また、アスリートはもちろん、キッズ、ジュニアからトラック選手、市民ランナー、健康増進や体力向上に目標をおいている人たちにも視野を広げ、各々が自己目標の達成に向けて常にチャレンジし続けることができる、そのようなスポーツ活動の環境づくりを目指します……

#### <定款に記載された法人の目的>

この法人は、アスリート・子供たち・市民に対して、スポーツ教室・大会・イベントの実施運営、スポーツ活動の支援等に関する事業を行い、地域社会のスポーツ振興・発展、健康増進、人々の豊かなくらしや活性化に寄与することを目的とする。

### 2 スポウエルアスリートクラブ所属会員の保護者として共通理解していただきたいこと

#### ① 学校部活、他チーム、チーム内人間関係等に関すること

☆学校批判・顧問の先生の批判、他チーム(団体)の活動や指導者についての批判等は、SNS への書き込み等も含めて、絶対にしないようにお願いします! また、チーム内の選手・保護者・指導者等に関しても同じように、個人的見解から批判的意見を述べることは、しないようにお願いします。(ハラスメント防止ガイドライン参照)

但し、学校部活での状況や悩んでいる事等をコーチに伝えていただくことは、選手理解の為に必要なことですので、その限りではありません。また、指導の面で、質問したいことなどは相談にのりますので、ご遠慮なくお問い合わせください。

このチームには、いろいろな地域からいろいろな選手が参加しています。ここが発信元になって、様々なよくない噂話が広がることはあってはいけません。そのような噂話が、スポウエルアスリートクラブの噂として学校側に届いた場合、ここに所属する全選手にいろいろな影響を与える事にもなりますので、ご注意ください。(競技の面での影響にとどまらず、進路の面等、多方面に影響が出てきます。)

今まで、任意団体の頃から所属していた OB、OG その保護者の皆様によって、伝統的に守られてきたスポウエルの品位をこれからも大切に引き継いでいただきたいと思っておりますので、ご理解くださいます様お願い申し上げます。

## ② 子供たちの健全育成に関すること

☆子供たちの健全育成の為に、ご協力ください。

- ・ 選手たちには、自主自立を促し、練習中・試合中は、自分のことはできるだけ自分でできるように多面的に導いていきます。保護者の皆様は、すぐに手を貸すのではなく、「見守り」をお願いいたします。
- ・ 言葉遣いや公共の場での態度（場をわきまえた挨拶・ルールやマナーを守った言動）についても指導していきます。コーチはお友達ではありません。若いコーチに対しても言葉遣いは気をつけてください。〇〇コーチ、〇〇さん等で。
- ・ 試合・大会時など、競技場内、ベンチ付近など選手たちの近くでの喫煙はやめてください。

## ③ 選手ファーストのサポートに関すること

- ・ 選手の心身の健全な成長の為、また競技力向上のために、できるサポートをお願いいたします。特に栄養面はご家庭のサポートが必要になってきますので、ご協力をお願いいたします。（栄養講座、テーピング講習会、等、各種研修会を開催する際には、ご案内します。ぜひ積極的にご参加いただけますようお願い申し上げます。）
- ・ 試合時等、チームの選手たちを応援することは、大変ありがたいことですが、声のかけ方、言葉遣いについても「選手ファースト」でお願いします。（声掛けの仕方によっては選手が余計に緊張してしまうこともあります。）

- ④ 競技の指導については、選手との意思疎通をはかり、信頼関係を構築しながら、指導者が行います。個々の選手への指示が多方面から出ること、選手が混乱し、パフォーマンスアップにはつながらなくなってきてしまうのは、「選手ファーストのサポート」にはなりませんのでご了承ください。（特に自主練時などのメニューなどを指導者以外から出すときはお気をつけください。自主練メニューについては、普段の練習時は個別相談時間が十分に取れませんが、健身塾トレーニング時やオプションクリニックの時にゆっくり相談に乗ることができます。ご活用下さい。）

## ⑤ チームを応援してくれている皆様に関すること

☆応援してくださっている皆様がたくさんいる=見られている ことをご理解ください。

- ・ 本法人は、教育委員会の後援事業、愛鷹広域公園の主催事業、などに携わって来ました。また、活動をサポートしてくださっている各種メーカー様、健身塾様、練習場所を提供して下さる各諸学校様、ピンポイントコーチで来て下さる講師様、高校の先生方…等、多くの方々が応援してくださっているチームです。  
選手たちには、そういった支えてくださる方々への感謝の気持ちも忘れないよう、折に触れ話をしています。（もちろん、各ご家庭の保護者の皆さまのサポートについても、同じように感謝の気持ちを忘れないでほしいと思います。）
- ・ 所属会員であることは、「スポウエルアスリートクラブ」の看板を背負っていることになります。これからも継続して、たくさんの皆様にチームを応援していただけるように、会員の皆様、保護者の皆様には、スポウエルアスリートクラブの品位を損なうことのない様、ご理解ご協力をいただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

## ⑥ ハラスメントに関するガイドラインについて（別にガイドラインを設けております。必ずご一読下さい。）

- ・ スポーツ活動の場であるクラブ内において、スタッフと所属会員（選手・保護者）間、会員（選手・保護者）間、あるいはスタッフ間であるかどうかを問わず体罰・セクシュアルハラスメント、パワーハラスメント、その他のハラスメント（以下「ハラスメント」という。）が行われることはあってはならないことです。

スポウエルアスリートクラブでは、クラブの活動環境を阻害するハラスメントの予防・根絶のため、その発生原因、背景、実情や問題点の解明を深め、十分な理解を得るように、入会時の説明・広報活動等を通じ周知徹底、啓発に努力します。

## 【選手の皆さんへ】…保護者の皆様もあわせてご確認ください…

資料 3-2

- ★練習・試合の出欠についてはアプリ(アトレータ)のスケジュール画面より、毎回連絡をしてください。
- ★試合の申込について、アプリ(アトレータ)から期日までに申込を提出してください。学校(部活)参加や不参加の場合は、「スポウエルでは参加しません」と事務局まで連絡してください。  
(アプリの操作もできれば自分で行いましょう。自己記録は必ず書きましょう。)わからない時は、相談してください。
- ★試合に参加したら、「振り返りシート」を記入して提出しましょう。→返却後、ファイルへ保存
- ★会議室内はスパイク禁止!入室時は必ず脱ぐこと! 必要なものは準備して競技場に行きましょう!
- ★天候に合わせて、帽子・着替え・飲み物・氷のう・タオル・雨具・防寒着・手袋等、各自用意しましょう!
- ★自分の荷物の管理は、各自で責任をもって行い、整理整頓を心がけましょう!  
(靴のかかとは踏まない!脱いだウェア類は自分のバッグにしまう、バッグの口は閉める、等。)
- ★帰る時には、忘れ物がないか自分で確認しましょう。(練習でも試合でも)
- ★持ち物に記名をお願いします! 特にチームウェアは、間違えを防ぐためにも必ず記名すること。
- ★試合・練習の場で、旅行のお土産、バレンタイン、クリスマス…など、チームメンバーにプレゼント・菓子等を配ることはしない約束です。また、卒業・入学という節目にとらわれず、練習時はパフォーマンスアップの為にトレーニングを最優先します。みんなで「寄せ書き」や、「お金を集めてのプレゼント」(保護者の方が役割分担して、そのための準備をする)等も禁止です。(競技の練習に必要なないこと。トラブルを防ぐため)。余計なことは気にせず、陸上競技に全集中!(個人的なお付き合いは練習の場以外でしましょう。)

## 【保護者の皆様へ】

- ★役員や当番、お手伝いなどは、一切ありません。ご自身のお子様の送迎、サポートをお願いいたします。
- ★練習時、保護者の競技場内への立ち入りは、危険防止の為に遠慮いただいております。
- ★練習の内容(用具の準備・片づけも含めて)につきましては、スタッフと選手にお任せいただきます様、ご理解ご協力をお願い申し上げます!
- ★チームウェア・チームグッズの商品の代金は原則前払いで注文時にお支払いください。(サポートメーカー商品等の場合は、納品時に代金引換で構いません。)
- ★チームユニフォーム・ジャージは発注から仕上がりまで時間がかかります。お早めにご注文ください。
- ★注文用品のキャンセル・サイズ交換等は致しかねますので、ご承知おきください。
- ☆チーム、スタッフへの差し入れ等、お心遣いは受け取りできません。ご遠慮ください。

## 【お願い:アプリ(アトレータ)確認・出欠連絡 および SNS の確認】

- ★スケジュール・試合案内・他一斉連絡などはアプリ(アトレータ)を使って共有します。確認をお願いします。
- ☆各教室の出欠連絡も、アトレータのスケジュールから、必ず入力してください。
- ☆個人的な相談等は、事務局あてにメールで送受信することも可能です。
- ☆Facebook、Instagram、Blog でも情報発信をしています。是非ご確認ください。

## 【会員の皆様への重要なお願い】～災害時の対応について～

資料 3-3

昨年、日向灘を震源とする大きな地震がありました。

現在、気象庁からの情報(2025年2月7日発表)では、今のところ、南海トラフ沿いの大規模地震の発生の可能性が平常時と比べて相対的に高まったと考えられる特段の変化は観測されていないとのことです。

しかしながら、平常時より地震が多い状況は継続しており、引き続き南海トラフ沿いでは、いつ大規模地震が発生してもおかしくないことには変わりなく、「日頃からの地震への備え」を引き続き実施するようにとのことです。つまり「通常の生活を送りながら、次の地震があった場合の備えを再確認するようにしましょう。」という状況は継続となります。

スポウエルアスリートクラブの会員の皆様にも、今一度、練習参加時の対応を必ず親子で確認していただきますよう、よろしくお願いいたします。併せて、練習参加時に非常用携行食、非常用飲料水、懐中電灯、(必要に応じて常備薬、生理用品など)を必ず持参させるようにしてください。よろしくお願いいたします。

練習中など保護者と離れている間に巨大地震が起きた場合に、どのように行動すべきか。またお迎えについてはどうするかを親子で必ず確認しあっておいてください。

また、地震に限らず、練習場所付近に気象に関する警報が出ている場合(出された場合)、警報が解除されていても練習会場までの交通状況等に大きな支障がある場合など、場合によって練習を休講(または中止)することもあります。その場合は、その場合は、Atletaの連絡ボードや一斉メール・お電話などで連絡します。

今一度こちらに提出している連絡先電話番号やメールアドレスのご確認をお願いいたします。変更がございましたら事務局までご連絡くださいますようお願い申し上げます。

練習を途中で中止する場合は、練習場所までお迎えに来ていただき、保護者の方に引き渡すことを原則とします。

携帯電話をお持ちのお子様の場合は各自で連絡をする、そうでない場合は事務局・スタッフの電話を使用して保護者に連絡をするよう促します。

お子様だけで帰らせたり、お子様だけを残してお迎えを待たせたりすることは致しません。全ての引き渡しが完了するまでスタッフが付き添って待機するように致します。

(なお、このような場合、中止・休講になった場合の練習の振替は行いません。ご承知おきくださいますようお願い申し上げます。)

2025年3月8日

スポウエルアスリートクラブ事務局

## スポウエルアスリートクラブ クラブ会員規約

### 第1条【名称および所在】

当クラブは、「スポウエルアスリートクラブ」と称し、事務局を静岡県沼津市多比 331 番地、「NPO 法人スポウエルアスリートクラブ」内に置く。

### 第2条【目的】

当クラブは、法人の目的である「地域社会のスポーツ振興・発展、健康増進、人々の豊かな暮らしや活性化に寄与すること」の達成のためにスポーツ（主に陸上競技）を指導することを中心に活動する。

ジュニアクラブにおいては、運動の基礎基本となることをしっかりと身につけ、無理なく運動を楽しんでできるように、アスリートクラブにおいては、運動の基礎・基本をしっかりと積み重ね、自分の体を思い通り操ることができるようにトレーニングを重ね、運動能力の向上、パフォーマンスアップを狙うことを目的とする。また、健康増進、健康啓発活動にも高い意識を持つことができるような場も設けていく。

子供たちにおいては、言葉遣いや公共の場での態度（場をわきまえた挨拶、ルールやマナーを守った言動）についても指導し、会員の自主自立及び、健全育成を図ることをも目的とする。

### 第3条【入会資格】

当クラブは、無料体験・入会説明を必ず受け、その上で当クラブの活動目的に賛同し、本規約の内容を承諾することを入会資格とする。（未成年者・学生については保護者の同意が必要。コースごとの詳細な入会資格は別に定める。）

### 第4条【入会手続】

入会希望者は、所定の入会手続を行い、定められた入会諸経費（運営寄付金、登録費、事務費、保険料、月会費、ウェア代など）を納入しなければならない。

### 第5条【会費】

会費は、月会費制とする。会費の金額および支払方法、支払期限については、当クラブが別に定めるものとする。

### 第6条【会費および諸費用等の変更について】

当クラブは、会員が負担する会費および諸費用等について、当クラブが必要と判断したときは、会員に対して告知または通知の上、これらを変更することができる。

### 第7条【会費・諸経費等の不返還】

地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等、本法人の責によらない事由での教室休講、及び、イベント・講習会等の縮小・中止をした場合、一旦納入された会費・参加料・諸経費等は、一切これを返還しない。

### 第8条【休会】

会員は、ケガや故障等または、諸事情により1ヶ月以上休会を希望する場合、前月5日までに休会届を提出し、承認されなければならない。口頭のみでは受け付けられず、必ず書面にて届け出るものとする。また休会期間は、最長で6か月までとする。

### 第9条【退会】

会員は、退会を希望する場合、前月の5日までに退会届を提出し、承認されなければならない。口頭のみでは受け付けられず、必ず書面にて届け出るものとする。

### 第10条【更新】

更新は、会員の退会の意思表示がない場合、自動更新とする。ただし、退会を希望するものは、第9条に記している手続きを行わなければならない。

### 第11条【保険】

当クラブの会員は、入会と同時にスポーツ傷害保険に加入する。有効期間は、毎年度末のため、毎年4月に新しく更新する。途中入会者の場合、保険適応期間は、入会時から3月末までとなる。

## 第 12 条【練習日】

練習日は事務局がこれを定め、ホームページに予定を提示する。但し、試合・大会・研修会の日を練習日として取り扱う事もある。また、各練習日の詳細及び諸連絡は、ホームページ内の会員ページにこれを掲載するので、会員は各自確認し把握をするものとする。

## 第 13 条【大会出場資格等】（AC）

当クラブの会員は、事務局が必要と認めた諸大会に出場することができる。申込人数に制限がある種目については、選考会等を行い、選手を決定する。選手の選考に関しては、指導者に一任するものとする。

## 第 14 条【搬送責任】

当クラブの会員の搬送は、当該会員の保護者がその責任において行う事を原則とする。事情により当該保護者以外の者が搬送する場合は車の搭乗者保険等の確認をし、当事者同士での話し合いにより行う。万一事故等が起きても、当クラブは一切の責任を負わない。

## 第 15 条【傷害・事故・事件の責任】

当クラブの活動に際して、会員は、原則として自己の責任において行動するものとする。

1. 当クラブの会員が活動中に負傷した場合、必要に応じて当クラブが応急処置を施す。
2. 活動中に生じた事故や怪我に対する補償は、入会時ならびに年度ごとに加入するスポーツ安全保険の補償範囲内とし、当クラブ及び指導者はその責任を負わない。
3. 当クラブ活動場所内外を問わず、当クラブ及び当クラブ指導員に起因せず発生した事故・盗難・車の物損、その他の事件、事故については、本クラブは一切の責任を負わないものとする。
4. 当クラブ会員が本規約に違反することによって、当クラブに損害が発生した場合は、会員はこの損害を賠償しなくてはならない。

## 第 16 条【除名】

当クラブは、会員及びその保護者が次の各号の一つに該当すると認めた場合は、会員資格の一時停止または除名をすることができる。

1. 当クラブの定める会費・諸経費、試合の参加料、購入商品の代金等について、3ヶ月以上滞納し、請求があっても完済しないとき。
2. 本規約、その他当クラブが定める規則やガイドラインに反したとき。
3. 当クラブの名誉、信用を損なう行為、または秩序を乱す行為があったとき。
  - ① 当クラブの指導者、所属会員に対する批判及び否定的な言動を発することは厳禁（SNS への書き込みも含む）
  - ② 他チーム、学校部活等に対する批判及び否定的な言動を発することは厳禁（SNS への書き込みも含む）
4. その他、当クラブ会員・及び保護者として、品位を損なうと認められる行為があったとき。

## 第 17 条【規約の改正および告知方法】

本規約の内容は会員に通知をすることなく変更されることがある。改正における会員への告知方法は、ホームページに掲載する方法とする。変更後の内容については、当クラブのホームページに掲載した時点から全クラブ会員に効力を生じるものとする。

## 第 18 条【ハラスメントの防止】

当クラブにおけるハラスメントについては、『ハラスメント防止に関するガイドライン』を別に定める。

## 第 19 条【規約の改正および告知方法】

本規約の内容は会員に通知をすることなく変更されることがある。改正における会員への告知方法は、ホームページに掲載する方法とする。変更後の内容については、本クラブのホームページに掲載した時点から全クラブ会員に効力を生じるものとする。

### 附則

本規約は 2018 年 12 月 1 日より施行する。

### 附則（一部改正）

本規約は 2020 年 3 月 15 日より適用する。

### 附則（一部改正）

本規約は 2022 年 1 月 6 日より適用する。

### 附則（一部改正）

本規約は 2023 年 3 月 1 日より適用する。

## <ハラスメント防止に関するガイドライン>

2023.3.1~

### ◆ハラスメント防止ガイドラインの適用範囲・対象

「スポウエルアスリートクラブ ハラスメント防止ガイドライン」は以下の者・場合に適用ないし準用されます

1. スポウエルアスリートクラブ（以下クラブという）の所属会員であるすべての会員
2. クラブ所属会員（学生）の保護者。
3. クラブのコーチ、事務局、他スタッフ全般。
4. 所属会員及び保護者、指導者、スタッフ、それぞれの間、または相互に関わるハラスメントについては、活動場所の内外、活動時間の内外を問わず、実質的にクラブの環境に重大な支障を与えると認められる場合には本ガイドラインが広く適用ないし準用されます。
5. 加害者とされる者がクラブの関係者でない場合は、その者が所属する機関に対して、本ガイドラインの趣旨、目的、概念を説明し、予防、再発防止、行為者の処分等を行うよう強く求め、場合によっては被害者と協議のうえ法的措置を講じます。

相談の内容に関して、当クラブの名誉、信用を損ない、秩序を乱す行為があったとき、また、当クラブの会員・保護者・スタッフとして、品位を損なう行為があったと判断されるときには、会員及びその保護者の場合に関しては、会員資格を停止、退会していただくこともあります。（会員規約第16条）。スタッフの場合は就業規定に則って、制裁等の対応をします。

## ◆ハラスメント防止に関するガイドライン

### 1. ハラスメント防止に関するスポウエルアスリートクラブの基本的な姿勢

スポーツ活動の場であるクラブ内において、スタッフと所属会員（選手・保護者）間、会員（選手・保護者）間、あるいはスタッフ間であるかどうかを問わず体罰・セクシュアルハラスメント、パワーハラスメント、その他のハラスメント（以下「ハラスメント」という。）が行われることはあってはならないことです。

クラブの活動環境を阻害するハラスメントの予防・根絶のため、その発生原因、背景、実情や問題点の解明を深め、十分な理解を得るように、入会時の説明・広報活動等を通じ周知徹底、啓発に努力します。

また、本クラブは、被害を受けた会員・保護者及びスタッフが、安心してハラスメントに関する相談や申立てができる窓口を設置し、ハラスメントの相談や申立てに対しては、被害者へのケア、権利回復を重視しつつ、慎重に対応をします。その際、関係者のプライバシーの保護と秘密厳守には特に配慮します。

ハラスメントは、人権侵害や性差などに基づく差別に関わる問題の一つです。スポーツ指導という公共的活動を担う本クラブは、これらハラスメントの予防・根絶のため真摯に取り組んでいきます。

### 2. ハラスメントの定義

ハラスメントとは、相手の嫌がることをして不快感を覚えさせる行為全般を意味します。ハラスメントには、さまざまな種類がありますが、ある言動がハラスメントに該当するかは、言動を行った者の主観的意図には関わりなく、原則として被害者の判断を基準とします。

パワーハラスメント、セクシュアルハラスメント、そのほかにもハラスメントには多様な形態が含まれますが、いずれも受け手に強い不快感や苦痛を与えるものです。このため心身の不調が生じ、スポーツ活動の継続が困難になる場合もないとは限りません。これらの言動によって、被害者が深刻なダメージを受け、精神的なトラウマを持つに至ることもあります。

### 3. ハラスメントの二次被害を与えうる言動

直接的なハラスメントの被害から派生した周囲の人の対応によって、被害者が二次的に心の傷を受けることを、ハラスメントの二次被害といいます。

ハラスメントの二次被害にあたる言動により、被害者はさらに心の傷を深めることになったり、相談や申立て等がしづらくなったりと、問題解決・防止が困難になります。また、加害者の態度を許容し、ハラスメント自体を許容する雰囲気をつくってしまいかねません。

したがって、ハラスメントの被害を見聞きしたり、相談を受けたりした場合に、二次被害を与えうる言動を行ってはならず、そうした言動を行った場合には、その者に対して厳しい態度で臨みます。ここで言う「二次被害を与えうる言動」とは、「被害者に落ち度があったと責める」、「被害を矮小化する」、「加害者を擁護する」、「相談、問題化することを非難する」などの内容の言動（SNS などを使った発信も含む）を含みます。

### 4. 虚偽の相談・申立て等の禁止

ハラスメントの相談や問題解決の過程において、虚偽の申立てや証言を行ってはなりません。このような虚偽の申立て等を行った者には、厳しく対処します。

### 5. ハラスメントの被害を受けた場合の問題解決の方法

ハラスメントの被害を受けたときは、クラブのハラスメント相談窓口にご相談することができます。この場合、相談を受けた担当は、相談者の希望に沿って関係部局に改善措置を求めるなど問題解決に努めます。苦情の相談や問題の処理にあたっては、関係者のプライバシーに最大限の配慮をします。

※ハラスメント相談窓口…担当：事務局長（渡邊紫乃）・相談室カウンセラー（渡邊昇司）

## 2025年度 主な競技会予定

★は公認大会 チームエントリー有無についてはあくまで予定。状況によって変更もあります。

2025.02.23現在 スポウエルアスリートクラブ

月 日	競技会名 (★…公認大会)	会場	参加資格	備考	出場可能・予定チーム
4 / 5 (土)	★東部春季記録会	富士	小・中・一般	小学5年生以上	AC
4 / 12 (土)	★東部選手権	富士	中・高・一般		AC
4 / 13 (日)					
4 / 20 (日)	★静岡リレーカーニバル	草薙	小・小、中リレー		AC
4 / 25 (金)					
4 / 26 (土)	★高校総体東部大会	富士	高校生	学校登録のみ	
4 / 27 (日)					
5 / 3 (祝)	★静岡国際陸上	エコパ	参加資格者のみ		AC
5 / 10 (土)	★富士春季競技会	富士	小・中・一般	チームエントリーなし	AC
5 / 17 (土)	★長泉陸上記録会	裾野	小・中・一般	チームエントリーなし	AC
5 / 23 (金)					
5 / 24 (土)	★県高校総体	エコパ	参加資格者のみ	学校登録のみ	
5 / 25 (日)					
5 / 24 (土)	★富士地区陸上記録会	富士	小・中・一般		AC
5 / 31 (土)	★県長距離強化記録会 第1回	エコパ			AC
5 / 31 (土)	★東部強化記録会 第1回	富士	中学生以上	チームエントリーなし	AC
6 / 1 (日)	★小学生チャレンジカップ	草薙	小学生	チームエントリーなし	AC
6 / 7 (土)	★東部中学通信	富士	中学生	学校登録・クラブチーム	AC
6 / 8 (日)					
6 / 20 (金)					
6 / 21 (土)	★東海高校総体	長良川	参加資格者のみ	学校登録のみ	
6 / 22 (日)					
6 / 21 (土)	★沼津市陸上選手権	富士	小・中・一般		AC
6 / 28 (土)	東部小学生記録会	愛鷹	小学生	チームエントリーなし	AC
6 / 28 (土)	★県中学選抜大会	エコパ	参加資格者のみ	学校登録・クラブチーム	AC
6 / 29 (日)	★県長距離強化記録会第2回 県投擲記録会第1回	エコパ			AC
7 / 5 (土)	富士市中体連	富士	富士市中学	学校登録のみ(在住)	
7 / 6 (日)	富士宮市中体連	富士	富士宮市中学	学校登録のみ(在住)	
7 / 6 (日)	★全国小学生交流大会県選考会	草薙	小学生	指定大会	AC
7 / 12 (土)	★県選手権	草薙	参加資格者のみ		AC
7 / 13 (日)					
7 / 19 (土)	★県中学通信	エコパ	参加資格者のみ	学校登録・クラブチーム	AC
7 / 20 (日)					
7 / 26 (土)	★東部カーニバル	富士	小・中・一般		AC
7 / 21 (祝)	★県投擲記録会第2回	エコパ			AC
7 / 25 (金)					
7 / 29 (火)	★全国高校総体	広島	参加資格者のみ	学校登録のみ	
8 / 7 (木)	★東海中学陸上	エコパ	参加資格者のみ	学校登録・クラブチーム	
8 / 16 (土)	★東部強化記録会 第2回	富士	中学生以上		AC
8 / 17 (日)	★全国中学陸上	沖縄	参加資格者のみ	学校登録・クラブチーム	
8 / 20 (木)					
8 / 23 (土)	★東海選手権：東海小学生	三重(伊勢)	参加資格者のみ		AC
8 / 24 (日)	★U16静岡県予選会	草薙	中学生以上		AC
8 / 30 (土)	★東部高校新人	富士	高校生	学校登録のみ	
8 / 31 (日)					
9 / 13 (土)	★東部中学新人	富士	中学生	クラブチーム可	AC
9 / 14 (日)	★県長距離強化記録会 第3回	草薙			AC
9 / 20 (土)	★県高校新人	草薙	参加資格者のみ	学校登録のみ	
9 / 21 (日)					
9 / 23 (祝)	★三島市陸上競技記録会	富士	小・中学生		AC
10 / 4 (土)	★県中学新人陸上	エコパ	参加資格者のみ	クラブチーム可	AC
10 / 5 (日)	★静岡県小学生陸上選手権	エコパ	小学生	指定大会	AC
10 / 12 (土)	★東部強化記録会 第3回	富士	中学生以上		AC
10 / 13 (祝)	★県長距離強化記録会第4回	草薙			AC
10 / 17 (金)					
10 / 19 (日)	★U16・U18陸上競技大会	三重(伊勢)	参加資格者のみ		AC
10 / 25 (土)	★裾野市選手権	裾野	小・中・一般	チームエントリーなし	AC
10 / 26 (日)	★富士市スポーツ祭	富士	小・中・一般		AC
10 / 25 (土)					
10 / 26 (日)	★東海高校新人	草薙	参加資格者のみ	学校登録のみ	
11 / 1 (日)	★東部小中学生記録会	富士	小・中	?	AC
11 / 2 (日)	★全国小学生陸上	横浜国際	参加資格者のみ		AC
11 / 8 (土)	沼津市スポーツ祭	富士	小・中・一般	スポウエルACは参加可	AC
11 / 15 (土)	★東部強化記録会 第4回	富士	中学生以上		AC
11 / 16 (日)					
11 / 15 (土)	★県長距離強化記録会 第5回	草薙			AC
11 / 22 (土)	★伊豆地区陸上競技大会	富士	小・中・一般	?	AC
2 / 7 (土)	★日本室内大阪	大阪城ホール	参加資格者のみ		AC
2 / 8 (日)					
3 / 21 (土)	★東部強化記録会 第5回	富士	中学生以上		AC

※上記試合の中から、チームで参加する試合を選出し、ご案内いたします。

※東部強化記録会・長距離強化記録会は、案内を出しません。詳細は高体連HP・県陸協HPで確認して下さい。

申込のみ事務局でしますので、参加希望者は締切りまでにアトレータから申込して下さい。

★備考欄に?のある大会に関しては状況により出場する場合があります。

資料 6-1

## 2025年度 強化記録会 日程 (中学生以上対象) 【3/1現在】

資料 6-2

東部強化記録会・長距離記録会・投てき記録会について、希望者は直接締切日までにアトレタから、申し込んでください。(締切日厳守) 申込のみ事務局で行います。基本的に各自の参加となります。(必要に応じてアップ内容指示など、サポートはします。)

参加料は申込の時点で発生します。棄権した場合も返金はありませんのでご了承の上お申し込みください。

### 2025年度 東部強化記録会 日程 及び チーム申込〆切日 一覧

※〆切日は厳守してください！！

2025.03.01 現在

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
期 日	5/31(土)	8/16(土)	10/12(日)	11/15(土)・16(日)	3/21(土)
会 場	富士	富士	富士	富士	富士
チーム申込〆切	チームエントリーなし	7/25(月)	9/22(月)	10/27(土)	3/2(月)

☆実施競技種目は<http://www.tf-east.sakura.ne.jp/>で確認してください。

☆参加希望者は、チーム〆切日までにアトレタから申し込んでください。

(参加料は試合参加料の集金封筒に入れて、別途提出してください。)

★個人種目 参加料…1種目600円。エントリー時点で発生します。リレーはチーム負担。欠席等による返金はありません。

### 2025年度 長距離強化記録会 日程・種目 及び チーム申込〆切日 一覧

2025.03.01 現在

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
期 日	5/31(土)	6/29(日)	9/14(日)	10/13(月・祝)	11/15(土)
会 場	エコパ	エコパ	草薙	草薙	草薙
種 目	静岡県陸上競技協会 長距離記録会のページで確認してください。 <a href="http://www.shizuriku.com/long/">http://www.shizuriku.com/long/</a>				
チーム申込〆切	5/10(土)	6/9(月)	8/25(月)	9/23(火)	10/25(土)

☆参加希望者は、チーム〆切日までにアトレタから申し込んでください。

☆競技時間については<http://www.shizuriku.com/long/>で確認してください。

★参加料…700円 (参加料は試合参加料の集金封筒に入れて、別途提出してください。)

### 2025年度 投てき記録会…第1回は長距離記録会と同時開催です。

	第1回	第2回
期 日	6/29(日)	7/21(月・祝)
会 場	エコパ	エコパ
種 目	中学…砲丸投・円盤投・ジャベリックスロー 高校・一般…砲丸投・円盤投・ハンマー投	中学…砲丸投・円盤投・ジャベリックスロー 高校・一般…砲丸投・やり投・ハンマー投
チーム申込〆切	6/8(日)	6/30(月)

☆参加希望者は、チーム〆切日までにアトレタから申し込んでください。

★参加料…700円 (参加料は試合参加料の集金封筒に入れて、別途提出。)

※ご不明点等ございましたら事務局までご連絡ください！

# 【選手の登録(JAAF/静岡県陸協)について】

資料 7

## 【小学生】

- ◆県陸上競技協会事務局よりチームに割り当てられたナンバー内で、登録しています。
- ◆JAAF(日本陸連)登録をしますので登録料は950円/年です。(システム手数料150円を含みます。)
- ◆アスリートビブスは事務局で手配します。(新規入会時、購入していただきます。1,100円。)
- ◆アスリートビブスのサイズは、縦16cm×横24cmです。男子は黒字、女子は赤字、2枚1組です。
- ◆基本的に6年生まで同じナンバーを使います。
- ◆別に指定がある場合を除き、試合参加時はこのアスリートビブスを使用します。
- ◆転居等の理由がない限り、年度途中での所属変更はできません。

## 【中学生 クラブ】

- ◆**中体連の登録以外にクラブの登録が認められています。二重登録も可能です。**
- ◆年度ごとにクラブでJAAF登録・県陸協ナンバー登録をします。
- ◆登録料は1,650円/年です。(システム手数料150円を含みます)
- ◇ クラブと中学校等の二重登録では先に登録料を支払う団体が陸連登録料を支払う形になります。  
(クラブで先に登録している場合、学校の方で紐づけをしてダブル登録をしてもらう必要があります。この場合学校での登録料は1,150円になります。逆の場合は学校1,650円、クラブ1,150円になります。)
- ◇ **二重登録の場合、上位の大会への出場は最初に出た予選会の所属のままで、学校からクラブ、クラブから学校へ変えることはできません。【対象となる試合…中学通信(中体連)・県中学選抜】**
- ◆アスリートビブスは対象選手のみ購入していただきます。(事務局で手配します。1,100円。)
- ◆年度途中での所属変更は認められません。

### 【注意!】

- ★必ず、中学校にクラブチーム登録していることを伝えてください。
- ★中学校名でも登録をする場合(W登録)は、学校の担当の先生にその旨伝えてください。  
(学校に陸上部がない場合は、学校名での登録の必要はありません。)
- ★中体連と県中学選抜(参加標準記録有)について、スポウエル or 学校のどちらで出場するかをお知らせください。

## 【一般】

- ◆一般はスポウエル AC でチーム登録します。
  - ◆登録料は3,230円/年です。(システム手数料230円を含みます)
  - ◆ゼッケンは事務局で作成します。(購入していただきます。1,100円。)
  - ◆年度途中での所属変更は認められません。
- ※大学生は、別途ご相談ください。

## 【お願い】「個人情報の第三者提供に対する同意」について

2025 年度より、個人情報保護の観点から、「web で大会の結果を公開していることや記録サービスを実施すること」「登録された情報が関係各機関に提供されること」について、登録会員の皆様から「個人情報の第三者提供に対する同意」を得ることが必要になりました。

**『登録内容並びに競技会への参加及び結果に関する情報（競技中のパフォーマンスの分析結果に関する情報を含む、以下「登録情報等」という）が第三者に提供されることに同意します。』**  
という内容になります。

スポウエルアスリートクラブの場合は団体登録ですので、皆様より委任状をいただく形で、管理者（代表者）がこれを管理します。**皆様には別紙：委任状の記入をお願いします。**（同意がないと、その会員の記録サービスの閲覧ができないという事になります。）

\*\*\*\*\*

提出用紙 ①（全選手）

「個人情報の第三者提供に対する同意」についての委任状

提出用紙 ②（中学生）

「静岡県中学校体育連盟加盟登録申請書」作成に関する調査

## 同意事項

貴連盟が定める登録会員規程を遵守することを約束すると共に、下記のとおり、登録内容並びに競技会への参加及び結果に関する情報（競技中のパフォーマンスの分析結果に関する情報を含む、以下「登録情報等」という）が第三者に提供されることに同意します。

### 記

- 1 会員登録システムの閲覧権限を有する者（都道府県陸上競技協会及びその支部、日本学生陸上競技連合、地区学生陸上競技連盟、全国高等学校体育連盟陸上競技部、都道府県高等学校体育連盟陸上競技部及びその支部、全国高等学校体育連盟定通制部、都道府県高等学校体育連盟定通制部、日本中学校体育連盟陸上競技部、都道府県中学校体育連盟陸上競技部及び自己が所属する加入団体）に対する登録内容の提供
- 2 国内、EU域内または英国所在の第三者が競技会を開催する場合における競技会の主催者への登録情報等の提供
- 3 競技会を主催し、もしくは主管となり、または第三者が競技会を開催する場合における、貴連盟または主催者による登録情報等の公表、関係者に対する提供
- 4 貴連盟が学術研究機関等に競技結果及び競技中のパフォーマンスの分析結果に関する情報を提供した場合における当該学術研究機関等による当該情報の公表
- 5 登録会員処分規程に基づく登録情報等の公表
- 6 日本スポーツ協会の公認スポーツ指導者制度に基づく処分手続のために行う同協会に対する登録情報等の提供
- 7 日本アンチ・ドーピング機構によるドーピング検査のために行う同機構に対する氏名及びメールアドレスその他の連絡先の情報の提供
- 8 日本スポーツ振興センターが運営するナショナルトレーニングセンターの利用または助成金交付の審査及び交付の実施に伴う同センターに対する対象者の登録情報等の提供
- 9 スポーツ庁の所掌事務の範囲内における同庁に対する登録情報等の提供
- 10 ワールド・アスレティクス（以下「WA」という、モナコ所在、同国における個人情報保護に関する制度及びWAが講ずる個人情報保護のための措置に関する情報は、注1のとおり）に対する登録情報等の提供、及びWAによる登録情報等の公表
- 11 アスリートインテグリティユニット（以下「AIU」という、モナコ所在、同国における個人情報保護に関する制度及びAIUが講ずる個人情報保護のための措置に関する情報は、注2のとおり）に対する登録情報等の提供
- 12 世界アンチ・ドーピング機構（以下「WADA」という、カナダ所在、同国における個人情報保護に関する制度及びWADAが講ずる個人情報保護のための措置に関する情報は、注3のとおり）によるドーピング検査のために行う同機構に対する氏名及びメールアドレスその他の連絡先の情報の提供

注 1：WA（所在国モナコ）

- 同国における個人情報の保護に関する制度:  
モナコにおけるデータ保護はデータ保護機関（CCINN）がデータ保護法および規制の遵守を監視および検証する責任を担っている。  
2024 年 12 月 31 日現在で GDPR の十分性認定は受けていない。  
2024 年 12 月 3 日付けデータ保護法第 1.565 号にて GDPR の十分性認定に対応するために、データ保護法が更新された。  
1981 年 1 月 28 日の欧州理事会の個人データの自動処理に関する個人の保護に関する条約第 108 号、および管理当局と国境を越えたデータの流れに関する議定書補足条項を締結しており、どちらも 2009 年 4 月 1 日から有効となっている。
- WA が講ずる個人情報保護のための措置:  
<https://worldathletics.org/privacy-policy>

注 2：AIU（所在国モナコ）

- 同国における個人情報の保護に関する制度:  
モナコにおける個人情報の保護に関する法律としてデータ保護法があり、データ保護機関（CCINN）が規制の遵守を監視および検証する責任を担っている。  
2024 年 12 月 31 日現在で GDPR の十分性認定は受けていない。  
2024 年 12 月 3 日付けデータ保護法第 1.565 号にて GDPR の十分性認定に対応するために、データ保護法が改正された。  
1981 年 1 月 28 日の欧州理事会の個人データの自動処理に関する個人の保護に関する条約第 108 号、および管理当局と国境を越えたデータの流れに関する議定書補足条項を締結しており、どちらも 2009 年 4 月 1 日から有効となっている。
- AIU が講ずる個人情報保護のための措置:  
<https://www.athleticsintegrity.org/privacy-policy>

注 3：WADA（所在地カナダ）

- 同国における個人情報の保護に関する制度:  
GDPR の十分性認定を受けている。  
詳細は個人情報保護委員会のサイトをご参照ください  
[https://www.ppc.go.jp/enforcement/infoprovision/laws/offshore\\_report\\_canada](https://www.ppc.go.jp/enforcement/infoprovision/laws/offshore_report_canada)
- WADA が講ずる個人情報保護のための措置：  
<https://www.wada-ama.org/en/privacy-policy>

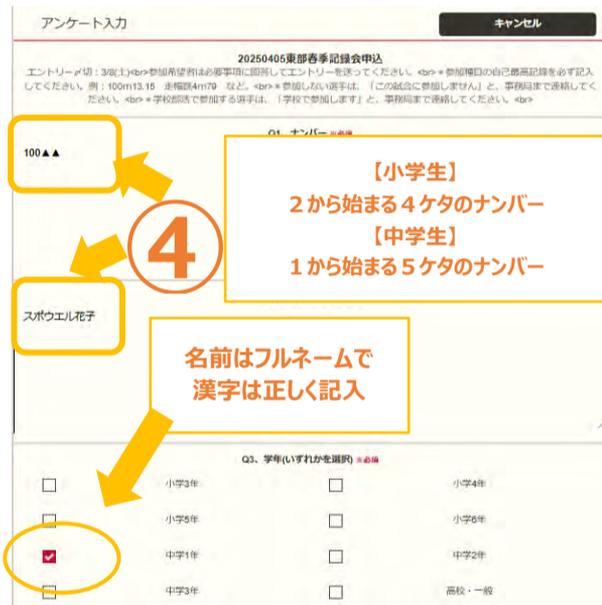
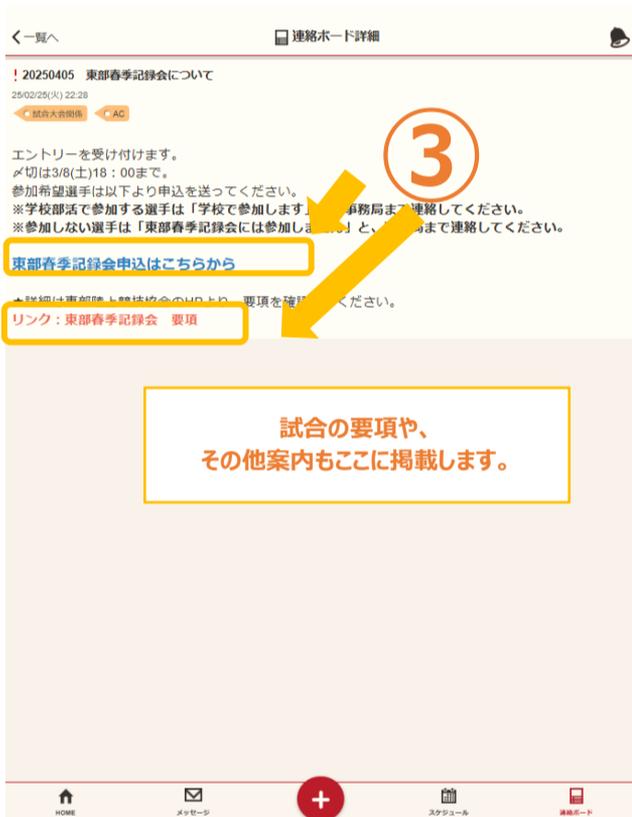
**試合の申込はすべてアトレタから送っていただくようになります!**

※試合のお知らせは連絡ボードに書き込みます。タップ(クリック)してください。

資料9



※試合の申込(アンケート)へのリンクを張っておくのでタップ(クリック)してください。



試合の要項や、  
その他案内もここに掲載します。

【小学生】  
2から始まる4ケタのナンバー  
【中学生】  
1から始まる5ケタのナンバー

名前はフルネームで  
漢字は正しく記入



公認記録でなくてもよいので、  
ベスト記録を必ず記入してください。

参加制限などを確認して、  
間違えのないように  
種目選択してください

7 回答する  
申込をもとに  
参加料を計算してお知らせします。  
参加料集金封筒で持って来てください。

※ここに書いてあるものは、例です。各自必要なものを準備しよう。



## <主な持ち物>

ユニフォーム		飲み物	
ゼッケンナンバー(※)		補食(小分けにして。食べやすいように。)	
安全ピン		タオル(雨の日は多めに)	
スパイク		帽子(日よけの為に必要な人)	
アップシューズ		防寒着・手袋等(季節・気温に応じて)	
チームジャージ・Tシャツ		着替え	
時計(必要な人)		替えの下着・ソックス(雨の時は必ず!)	
		※雨具(傘・レインコート)	
		※替えのシューズ	

★補食とはお菓子ではありません。レースの為に必要な栄養補給を考えましょう!

★前日の食事は、生ものや脂っこいものを避け、消化の良いものが望ましいです。

★当日は競技時間の3時間前に食事完了が望ましいです。

(補食については適宜摂取して構いません。)

## ★集合場所に着いたら、コーチに元気よくあいさつしよう!(出欠確認)

・ベンチの確認。自分の荷物は、常に整頓しておくこと。

(バッグの口を閉める。ウェア類はたたんでしまう。ぬぎっぱなしはNG。靴をそろえて脱ぐ。靴のかかとは踏まない。)

・ベンチ内は選手とコーチ、スタッフのみ。(保護者は荷物を置かない。観戦はスタンドでお願いします。)

## ★プログラムを確認しよう!(プログラムの購入を推奨しています)

①競技時間・コールの時間の確認 ②自分の出場種目に名前があるか ③名前・ナンバーは間違いがないか  
→間違いがあったら、すぐにコーチに伝える!

## ★アップの時間を確認しよう。

### <アップの時の持ち物>

☆スパイク ☆飲み物 ☆タオル・☆防寒着 ☆帽子 など…

天気・気温や、その時によって変わるのでコーチに確認をしましょう!

## ★休憩中の過ごし方に気をつけよう。

・水分補給・トイレ・軽いエネルギー補給をして、目をつぶる程度の休憩を!(眠っちゃダメ)

・ベンチで過ごす、また、チームのメンバーが出場しているときは応援をするなどして過ごしましょう。

(むやみに出歩かない。無駄な体力を使わないように気をつける。ケガにも注意!)

・荷物の整理整頓をする。ごみを散らかさない。

・ゲーム類は持ってこない。(トランプ、カードゲーム等も禁止)

・小中学生…携帯電話・音楽再生機器等は使用禁止。(保護者への連絡等で携帯電話を使う場合は、コーチに申し出る)

**【選手が競技場内に持ち込むことは禁止です!!!ルールを守っていない仲間がいたら注意しましょう。】**

・コール前に、ユニフォームにゼッケンをつけ、着替えましょう。(身障者用トイレは使わない事)

・試合が終わった人は、まだ、レースが残っている人に気を使いましょう。

(応援をする、ベンチでは場所を譲る、等。)

・特別な事情がない限り、「チームの解散の挨拶」まで残って応援をしましょう。

## ★時間に気を付けて招集(コール)に向かおう!

・招集時間に遅れると試合に出場できなくなります。気をつけましょう。

・リラックスして招集(コール)場所へ向かいましょう。

・スポウエルアスリートクラブのユニフォームを堂々と見せましょう!

### <招集(コール)の時の持ち物>

☆スパイク ☆飲み物 ☆体を冷やさないうえに着る物、履くもの。

天気・気温・種目等によって違うので、コーチに確認をしましょう!

- ★試合に参加したら、速やかに振り返りシートの記入をし、提出をすること。
- ★オレンジファイルに予備を入れてあります。
- ★足りなくなったら、Atletaの「連絡ボード」からダウンロードして使用してください。

## 【小学生用】

わからなかったら、コーチに質問して書けば大丈夫!

出場名 スポウエルAC 出場種目 〇年女子100m 氏名 〇〇〇〇子

大会名 第〇回〇〇市選手権 場所 〇〇陸上競技場 開催日 R6.〇.〇〇

結果 予選 〇〇”〇〇 決勝 〇〇”〇〇 予 $\oplus$ ・- 0.8 順位 決勝 5位  
決 $\oplus$ ・ $\ominus$  0.2

## ★次のレースでの目標★

今回の自分自身のレースをしっかりと振り返り、次回の目標を具体的に書く。  
ただ「がんばりたい」「速く走りたい」などではなく、「〇〇を〇〇したい。そのためには…」のように、  
ふだんの練習と試合をつなげて考えることができればすごい!



## 書き方の例

出場名 スポウエルAC 出場種目 小学5年女子100m 氏名 スポウエル花子

大会名 第〇〇回 〇〇陸上競技会 場所 〇〇陸上競技場 開催日 R7.〇.〇〇

結果 15秒41  $\oplus$ ・- 0.5 順位 組 2位

## ★次のレースでの目標★

うでを左右どちらもしっかり引くことを意識する。  
ひざを上げて走る。  
首をふらない。



# 振り返りシート(中学生以上：記入例)

資料11-2

(学校orクラブチーム)

出場名 **スパウエルAC** 出場種目 **3000m** 氏名 ○○○○○

大会名 ○○○○選手権 会場 ○○競技場 開催日 2024年○月○日

結果 100m 13" 22 (+) - 2.3 順位 7 位

結果 走幅跳 4m48

結果

わからなかったら、コーチに書き方を質問しよう！  
最初からたくさん書けなくても大丈夫！  
大事なのは、きちんと自分と向き合い、振り返ること。

最初に、よかった点（うまくいったことなど）を

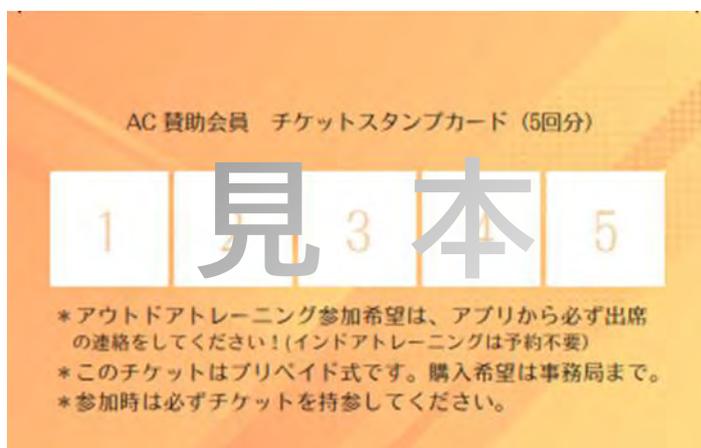
その後、今回の試合の問題点を書き、そして次の試合で成功するための対策と決意を書く。

	今回の良かった点	今回の問題点	次回の成功のための対策・決意
心理面	<ul style="list-style-type: none"> <li>・始まる前までは過度に緊張することなく、楽しんでレースに臨むことができた。</li> <li>・弱気にならず強い気持ちで、レースを迎えることができた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・直前になると緊張して、ベスト記録が出なかったらどうしよう…とマイナスな気持ちになった。</li> <li>・結果を見てとてもくやしくなった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今回のように楽しんでレースに臨み、更にレース中に弱気にならないように、普段の練習で自信をつけていく。</li> <li>・どの結果でも受け止めて、悔しい思いをバネにして頑張っていく。</li> </ul>
技術面	<ul style="list-style-type: none"> <li>・100mでは、腕ふりもできていたし、膝もしっかりと上げることができた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタートの反応が遅れてしまった。</li> <li>・思い切り踏み切ることができなかった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタートの音をしっかりと聞いて遅れないようにする。</li> <li>・練習で本番につながる跳躍をする。ファールをしても、気持ちよく思い切り跳ぶ。</li> </ul>
体力面	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アップの時も水分をしっかりにとって、熱中症対策の自己管理をした。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水分対策は考えていたが、こまめな食事がとれずに、エネルギー不足になってしまった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こまめに食事をとって、エネルギーをためる。時間の使い方を上手にできるようにする。</li> <li>・暑さ、寒さなど、どんな環境でも対応できるように自分で対策をして、落ち着いて臨む。</li> </ul>
生活面	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事、睡眠の面を意識して生活ができた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習後のケアができていなかった。</li> <li>・ストレッチが足りなかった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ここからまた疲労が出てくると思うので、食事の面やケアを見直していき、さらに良いパフォーマンスができるようにしていく。そして、支えてくれている周りの人への感謝を忘れない。</li> </ul>

### 【スポウエルアスリートクラブ限定健身塾会員証】



### 【AC 賛助会員会員チケットスタンプカード】



#### 【注意】

忘れた場合は、トレーニング  
できません。  
忘れずにご持参ください!

- ・有効期限はありません。
- ・毎年度初めに1枚は購入していただきます。
- ・年度途中に新しく購入する場合は、事務局長(紫乃)までご連絡ください。
- ・お支払いは、登録済みの口座より振替させていただきます。
- ・購入のタイミングで、振替の時期が変わります。ご了承ください。(翌月・翌々月等・・・)

# スポウエル健身塾をご利用の際の注意事項

資料 12-2

## ◆各会員の健身塾ご利用条件について

- ・AC通常会員…月の利用回数フリー。中学生以上は鍛錬マシン（赤いマシン）も利用可能です。
- ・JCプラス会員…月の利用回数フリー。小学3年生以上が望ましいが、1・2年生についても応相談。
- ・AC賛助会員…回数券対応（チケットスタンプカード）でトレーニングができます。鍛錬マシン（赤いマシン）も利用可能です。  
チケットスタンプカードを忘れた場合は利用できません。ご注意ください。

## ◆ご利用の流れ

- ①入り口で靴を脱ぎ、空いているロッカーの下段または、下駄箱へ入れる。荷物はロッカーへ入れる。
- ②受付にて名簿に日付を記入してもらう。（AC賛助会員は、チケットスタンプカードを提示、押印してもらう。）
- ③ロッカーのカギと会員証は、受付デスク横のウォールポケットへ入れる。
- ④机の引き出しからトレーニングカードを出し、準備する。マシン清掃用タオルを1枚持ってトレーニングします。
- ⑤トレーニングが終わったら、トレーニングカード・バインダー・筆記用具・清掃用タオルの片づけをする。（コーチにサインをもらう）

**※トレーニング時は、チームTシャツ等、チームメンバーであることがわかるウェアを着用してください。**

（スタッフ・一般会員様にスポウエルアスリートクラブ会員と認識していただくためです。）

**※トレーニングカードには、はっきりとした字で名前・記録を書きましょう。**

## ◇ しっかりと挨拶・お礼を言うようにしましょう。

- ・気持ちよく利用するには、まずは挨拶をしっかりできる選手になりましょう！

## ◇ 予約制ではありません。また、月の利用回数はフリーです。

- ・予約の必要はなくなりましたが、予約を入れて来ていただいても構いません。（予約後の予定変更の際は連絡してください）
- ・会員証を忘れずにお持ちください。
- ・AC賛助会員は、チケットスタンプカードに押印が必要です。忘れた場合はトレーニングできませんので、ご承知おきください。

## ◇ 他のトレーニングしている方と、スペースを譲り合いましょう。

- ・休憩時は、集団で休憩しないように心がけましょう。
- ・ベンチを独占することがないように、譲り合って休憩しましょう。（飲み物やトレーニングカードは膝の上か、椅子の下）

## ◇ マシン利用時は、長時間独占利用することのないようにしましょう。

- ・1つのマシンを20分以上占有することのないように心がけてください。
- ・一つ一つのトレーニングに各自目的をもって、集中して行いましょう。不必要なおしゃべりも慎みましょう。

## ◇ 中学生以上は鍛錬マシン（赤いマシン）も利用できます。

- ・取り扱いには十分気を付けて利用しましょう。

## ◇ 荷物の管理は個人で行うようにしましょう。

- ・ロッカーが小さいので荷物は最小減にしてきてください。
- ・トレーニング中は、飲み物・タオル・トレーニングカード等は、持って移動してください。（ベンチ上に置いたままにしない）

## 【保護者の皆様へ】

店内のスペースが手狭なため、保護者様等の店内での待機・見学は極力ご遠慮ください。

## 「AC オプションクリニック」について

AC での週 2 回のアウトドアトレーニングにプラスして、アウトドア練習を希望する、スポウエル AC の小中学生選手向けオプションクリニックです。JC のトレーニング時に同時開催です。基本動作や練習に参加しながら、指導・アドバイスを受けることができます。

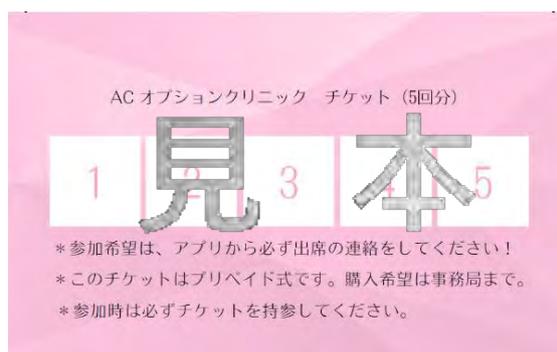
**\*AC 賛助会員は、オプションクリニックに関してはチケットなしで参加できます！**

**※走高跳・棒高跳・ジャベリックボール以外の投擲種目の練習はできません。**

- ◆対 象… AC の小中学生選手 ・ AC 賛助会員
- ◆場 所… 愛鷹広域公園多目的競技場(含トレーニングルーム)  
 ※7 月以降は多目的広場やスポーツ広場になることもあるかもしれません。  
 (金曜日はノースパイクデーですので、競技場内でスパイクは履けません。)
- ◆担当コーチ… 渡邊勝大 鈴木邦彦
- ◆開 催 日… JC のトレーニング日に同時開催(原則として金曜\*18:00~19:30 月3回設定)  
 実施日・集合場所等は、アプリのスケジュールから確認してください。  
香陵アリーナが会場になるときは時間に変更になります。(18:15~19:45)  
 参加するときにチケットスタンプカードを必ず持参してください。
- ◆受講料金… チケット制(プリペイド式) 5 回券 3,000 円  
※チケットスタンプカードの購入は現金対応です。
- ◆申込方法… 購入の申込は事務局に直接お伝えいただくか、またはアプリのメッセージからご連絡ください。

★その他ご質問は、事務局長(渡邊紫乃)までお問い合わせください。

### 【AC オプションクリニック チケット 5 回券】



**【MEMO】**

## 特定非営利活動法人 スポウエル アスリートクラブ

住 所 〒410-0101 静岡県沼津市多比 331

法人代表電話&FAX 055-939-1700

mail [info@spowell-ac.com](mailto:info@spowell-ac.com)

ホームページ <http://www.spowell-ac.com/>

Instagram <https://www.instagram.com/spowellacnpo/>

Facebook <https://www.facebook.com/spowellac2013>

事務局長携帯 070-5443-9206

事務局長メール [shino@spowell-ac.com](mailto:shino@spowell-ac.com)

Gmail [spowell.ac.jimukyoku@gmail.com](mailto:spowell.ac.jimukyoku@gmail.com)

☆公式 HP、Facebook、Instagram で情報発信しています。是非ご覧ください。

公式 HP は

こちら↓



Instagram は

こちら↓



Facebook は

こちら↓

