

SRC（鈴蘭ランニングクラブ）規約

SRCの部員としてご加入いただき入部するにあたり、下記の内容をご確認の上ご参加くださいますようお願い致します。

■規約

1. トレーニング等に付随した危険性及び異常感

運動中、何らかの変化が現れる可能性があります。

これには、血圧異常、めまい、不整脈、頻脈、呼吸困難などがあり、場合によっては重篤な症状や死亡事故も含まれます。それに対し運動中適切な対処をし、運動の中止、安静、消防への通報、病院への搬送の付き添いなど、その状況に応じ危険性を最小限に留めるための最大限の努力をさせていただきます。

万が一、運動中にご自身の体の違和感等を感じましたら、直ちに運動を中止し、その旨をスタッフにお申し出いただくようお願い致します。

※スポーツ保険は未加入です。個人で加入していただくか、自己管理の範疇になります。

2. 期待される効果

<ジュニア（中学生以上の部）>

SRCの代表が責任者として監督を致します。指導は代表を主体としアシスタントコーチ・サポートコーチが行います。内容は、故障しない体づくりを前提に身体の操作性を高めるメニューを組んでいます。そのほか、基礎的なメニュー（ジョグなど）を中心に行うため、パフォーマンスや技術的な面での絶対的な効果を保証するものではありません。

※中学生以上の部には、小学生でもパフォーマンス能力が高い部員の参加を認めています。

<キッズ（小学生以下の部）>

SRCの代表が責任者として監督を致します。キッズの指導は代表が行います。

練習内容は、故障しない体づくりをメインに考えメニューを組んでいます。

ラダー等のアジリティートレーニングやランニングドリル、ジョグ、ランニングなど基礎的なメニューが中心のため、パフォーマンスや技術的な面での絶対的な効果を保証するものではありません。

3. 個人情報の保護

練習会に参加されたことにより得られた参加者の情報は、保護者の同意なくして第三者（SRC以外の誰か）に提供・開示されることはありません。

4. 入部方法

まずは公式サイトでのLINE公式アカウントよりお問い合わせ下さい。

その後、個別面談の上、入部が決定しましたらSRCのグループラインに招待いたします。

練習日当日までに、内容・日時をグループライン登録者にアナウンスいたしますので、その指示に従ってご参加ください。

5. 料金について

練習会にご参加いただくすべての方の料金は無料です。

6. 活動日時について

日曜日は主に鈴蘭公園で定期練習会 17:00～18:30（キッズは 17:00～18:00 まで。）

開催は都度代表から前日・当日連絡致します。

外部練習は、日曜日以外の 19:00 ごろから。詳細な内容は都度連絡致します。

7. イベント参加について

SRC では、不定期にイベントを行います。内容は都度ご報告させていただきますが、イベントへの参加は自由です。ご自身で選択なさるようお願い致します。

8. 入部資格について

<ジュニア（中学生以上の部）>

陸上競技に既に取り組んでいる・あるいはこれから取り組もうとしている者や他のスポーツをしている者の中で、走りに磨きをかけたいと思っている者のうち、個別面談で参加の許可を代表から得た者とします。

<キッズ（小学生以下の部）>

原則、練習会に参加できる者は、「走ることや運動が好きな小学生」のうち体験に来られて継続して参加したいと思ってくれた者。尚且つ、保護者の付き添いが必須条件となります。

※参加拒否・練習拒否は自由です。練習途中でも、体調がすぐれないと感じたり、今日は辞めたいと思ったら中止していただいて結構です。くれぐれも無理をされないように自己管理をして下さい。

9. 退会手続き

任意の月に、代表にご連絡いただき退会手続きをします。

グループ LINE からの除籍で退会完了と致します。

※この参加規約を LINE でお送り（あるいはプリントとしてお渡し）し、練習会に参加された時点で規約に同意されたとみなしますのでご理解の程宜しくお願い致します。

SRC 運営スタッフと指導方針

1. 運営スタッフ

SRC は 2022 年 9 月現在、下記のスタッフにて運営されています。

代表（ボランティア）

堀内 直樹 全体のプレイングコーチ・監督（整体師）
「リラクゼーションサロン癒るり」代表

アシスタントコーチ（ボランティア）

堀内 彗覇（夙川高校陸上部キャプテン）
陸上実績 10 年の現役の中・長距離ランナー
800m・1500m・3000m・5000m・3000mSC・ハーフマラソンなど距離適性は幅広く対応

フィジカルコーチ（ボランティア・不定期参加）

山崎 晃治 先生（柔道整復師）
あつい整形外科勤務 リハビリテーション担当
滝川第二高校陸上部 フィジカルコーチ
現役時代は短距離ランナー

サポートコーチ（ボランティア・不定期参加）

大西 亮（市民ランナー）
フルマラソンやハーフマラソンの出場経験多数
SRC 部員とともに駅伝メンバーとしても活躍
「大西亮社会保険労務士事務所」代表
「保護者の方々のお仕事上でのご相談はお気軽に」

マネージャー（ボランティア）

堀内 香織
練習会の撮影や試合会場での選手サポート

上記 5 人のスタッフによって

- ・会計業務
- ・練習会
- ・イベント
- ・個別トレーニング
- ・リハビリテーション
- ・動画撮影
- ・グループラインの管理・運営
- ・ホームページ運営
- ・Instagram 運営

など全てを、ボランティアにて行っております。

2. 指導方針

- ・グループ練習を基本とし、中学部活動の長距離メニュー・身体の操作性向上を指導。
雨の日は補強、セルフケア指導、ランニングや陸上に関する講座などを行い、「故障しにくい体作り」として、メニューの組み方、セルフケア、スケジュール管理などが大切であることを伝えられるよう指導することもあります。
- ・部活動や、日ごろの自主練などのフィードバック（どのような練習を行ってどういった結果が生まれたのか）をわかりやすく確認できる練習日誌を代表が準備しております。※希望者のみ。

活動に参加する子どもたちへ

飲み物や汗拭きタオルなど、ご自身でご用意するようお願いいたします。
主に活動時間は夕方以降になるため、脱水症状や熱中症などのリスクは少ないですが、それでも十分な準備をしておいてください。
着替え等も必要と感じたら、ご自身の判断でお持ちください。

個別トレーニングについて

故障を抱えている中学生には、フィジカルコーチの山崎先生（柔道整復師）と代表の堀内（整体師）が状態に合わせたトレーニングメニューを考え、その指導を行いますのでご遠慮なくお申し出ください。

リハビリテーションについて

原則、リハビリテーションを必要とする者は、整形外科にて診察を受けることが必須です。
その診察によって指導されたメニューをきちんと実践できているかの評価をさせていただきます。
但し、整形外科にて異常なしと診断されてはいるものの、痛みを有する者については、柔道整復師の山崎先生が、状態をチェックし治療方針を考えメニューをお渡しします。

皆様のご理解・ご協力の程、今後ともよろしくお願い致します。

SRC 代表 堀内 直樹