

## SRC（Suzurun Running Club）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。加入する場合は個人でのお申込みになります。

#### 2. 期待される効果

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（部員OB生など）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。

#### 3. 個人情報保護

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。

（Instagramに投稿する写真や動画を許可いただけない場合は、予めお申し出ください。）

#### 4. 入部方法

まずは公式サイトよりお問い合わせ下さい。

その後、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。※既存の部員からの紹介の場合も入部方法として認めています。

#### 5. 料金について

日曜日の定期練習会にご参加いただくすべての方の料金は無料です。部費・入会金などありません。

※競技場利用1人200円は練習会ごとに徴収。

平日練習会・個別トレーニング等は有料です。※規約10に詳細を記載。

試合などのエントリー費用は自己負担です。※駅伝については、集められた募金より一部補助します。

#### 6. 活動日時について

日曜日は「しあわせの村」で定期練習会 17:00～18:30

4月から9月はしあわせの村多目的運動広場（トラック）を利用しますので1人200円必要です。

10月から3月はジョギングコースや芝生で練習します。

## 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、イベントにつきましても参加は自由です。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

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中学生・高校生のうち、参加の許可を代表から得た者とします。

※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

いつでも好きな時にグループ LINE からの退出することで退会完了と致します。

## 10. 部員 OB 生・スタッフ・指導報酬制度

SuzurunRC では、これまで陸上競技に一生懸命に取り組んできた部員の中で、18 歳以上の部員 OB 生・スタッフを対象に、以下の内容に対し報酬制度を導入しています。

### ①日曜練習会以外のグループ練習指導

1 指導 2 時間まで 1,000 円（この費用は練習会に参加した部員数で折半。）

※但し、折半の最低金額を 1 人 100 円、最大金額を 1 人 250 円と設定し参加希望者が 1 名でも 250 円のみと致します。

### ②日曜・平日問わず練習会での個別練習指導

1 指導 1 時間まで 1,000 円（個別・希望者のみ）

### ③毎日の日誌（個別・希望者のみ）

1 ヶ月 1,500 円

### ④ 1 ヶ月単位の練習メニュー作成（個別・希望者のみ）

1 ヶ月 1,500 円

※日曜日の定期練習会のグループ練習指導については報酬はありません。

部員 OB 生・スタッフの交通費はチャリティー活動で得られた募金から捻出致します。将来、部員 OB 生の方々が、クラブチームの記録会や競技会などのイベントなどを自らで企画し、本格的に収入を得られ、副業として陸上競技を続けられる環境を作って欲しいという希望があります。そのための土壌を、SuzurunRC の代表として彼らに用意したのち、クラブを継承させていきたいと思っています。

※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 2024 年 4 月現在、下記のスタッフにて運営されています。

代表

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

堀内 慧覇  
陸上実績 12 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

フィジカルコーチ（不定期参加）

山崎 晃治 先生（柔道整復師）  
やまざき整体院院長  
あつい整形外科 リハビリテーション担当実績あり  
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（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（不定期参加）

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
- ・日曜日の定期練習会
- ・平日練習会
- ・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

を行っております。

## 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。

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。

チャリティー活動で得たお金について

日曜の定期練習会への参加が無料とはいえ、時として道具の購入などで費用が必要な時があります。けれども、そういった費用のほとんどは癒りでのチャリティー活動やスタッフの実費で支えられています。

それは、どのような家庭環境におかれても保護者の方々が安心して部員を通わせることができるようにと考え、運営しているからです。

チャリティー活動で集められたお金は、主にイベント費用の一部や、駅伝などチーム参加のエントリー費用（個人レースには補助していません。）の一部に利用しています。

スタッフの手元にはチャリティー活動で得た資金からの一切の報酬はいただいておりません。

この活動は、地域の方々のご協力によって成り立っているということを理解していただき、部員たちには思いやりの心と、感謝の心を学んでいただきたく思っています。

その旨、保護者様におかれましてもご理解いただき、保護者様からも、お子さんにお伝えいただきたいと思います。

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