



特定非営利活動法人 阿見アスリートクラブ
スポーツ少年団 アスレッククラブ



2018年度 クラブ案内

〈マラソン教室は含まれません〉

住 所	〒300-0331 茨城県稲敷郡阿見町阿見 2083-23
電 話	029-887-1185
F A X	029-882-2288
メー ル	ami_athlete2004@yahoo.co.jp

ホームページ	https://www.amiac.club/
--------	---



緊急連絡 HP	https://amiathleteclub.jimdo.com/
---------	---



1 指導方針～年代に合わせた「楽しさ」の追求

☆キッズ

運動欲は生まれつき備わっているものではありません。後天的なものです。この時期に「汗をかくこと」「身体を動かすこと」の楽しさを知ることが、その後スポーツに関わりながら成長していく原点になります。「遊び感覚」の練習で「運動の楽しさ」を覚えてもらえたらと思います。

☆基本（1～4年生）・平日（1～6年生）

無限の可能性を持つ小学生の子ども達 **多種多様な 無理のない運動を楽しくできる**ように考えトレーニングプログラムを組んでいます。笑顔の絶えない練習を展開することで 総合的な運動能力の向上を目指します。

☆5・6年生

ゴールデンエイジと言われる年代です **この時期の子ども達は神経系の発達が顕著**です。そこに主眼をおいたプログラムを構成します。

また 陸上競技の各種目の基本的な動きの練習もスタートさせます。

☆中学生・高校生

本格的に陸上競技を指導していきます。自己記録の更新・課題の克服・勝利すること そう言った楽しさを得られる練習を行います。

中学生では、**陸上競技の基本となる動きの習得をメインに** 伸びしろを壊すこと無い練習を組み立てます。

高校生では、より専門的に指導します。また **専任コーチが個々にあったプログラムを作成し** きめ細やかに指導していきます。

☆大人・・・それぞれのニーズに合わせた練習形態

- ・**アスリート**・・・中高校生と同じように継続的に練習することで、自己記録の更新を目指す方向けのコースです。専任コーチが指導も行います。
- ・**セルフ・サポート（大人帝国）**・・・専門的に陸上競技と関わる方々のために場の提供のお手伝いをします。
- ・**ランニング&ウォーキング**・・・健康を増進・記録向上したい方 それぞれの専門のコーチのもと 無理のない練習メニューで長くスポーツに関わる環境を提供します。
- ・**バウンドテニス**・・・ストレス解消・生活習慣病予防などの目的ですが、クラブ唯一室内で活動するコースです。専門のコーチもついています。

2 通常練習以外のイベント・対外試合等

☆キッズ・小学生・・・キッズ・平日は全て自由参加です。

＜小学生共通指定記録会＞※キッズは含みません。

◆クラブ主催かけっこフェスタ・トライアルデー（月1回程度 練習時間帯に開催）

◆「アスレック駅伝フェスタ」（2月開催予定）

＜5・6年コース指定大会・及び記録会＞

◆全国小学生交流大会茨城県予選（6月頃開催）

◆県小学生大会（10月頃開催）

◆県スポーツ少年団駅伝大会

◆秋の記録会（10月下旬開催予定の試合へ出場）等

＜研修等＞

◆親子研修

◆親子レクリエーション・真夏の大運動会

◆阿見 AC アワーズ（5・6年生）等



☆中学生・高校生・アスリート・・・1day・2day は要相談

＜指定試合＞

◆中体連・高体連等主催公式試合 ◆クラブ指定記録会（随時連絡）等

＜研修会等＞

◆親子研修（2ヶ月に1回程度 原則日曜日に開催）

◆夏季合宿（8月開催予定） ◆冬季合宿（1月開催予定）

◆阿見 AC アワーズ ◆真夏の大運動会

◆旅立ちの会&懇親会（3月開催）等

＜小学生対象イベント補助員＞

◆かけっこフェスタ・トライアルデー ◆「駅伝フェスタ」等



☆大人・・・自由参加（陸連登録を済ませた方対象）

＜試合参加＞ 記録会等の申し込みはクラブで申し込みます。マラソン大会等は個人で自由に出場して下さい。

＜研修会等＞ 阿見 AC アワーズ ・ 真夏の大運動会

駅伝フェスタ（補助員）できるだけご協力お願いします。



3 コース別活動詳細～5月～10月の土日は夏時刻(15:30～)になります。

対象	コース		練習日時
年中・年長	キッズ	幼稚園生向けのコース	隔週日曜日（雨天時次週日曜）
小学1～4年生	基本 平日との併用可能	・かけこの基本的な動きの練習 ・総合体力の向上(多種多様な運動を組み合わせる)	月6回 土(1・3・5週) 14:30～16:30 日 14:30～16:30
1年～6年生	平日 基本との併用可能	・かけこの基本的な動きの練習 ・総合体力の向上(多種多様な運動を組み合わせる)	毎週 水 19:00～20:00
小学5・6年生	フル	・木・オールウェザートラックを使用した本格的な練習 ・土・陸上競技の基本中心の練習 ・総合体力の向上(日曜は基本コース練習と合同)	木 18:30～20:00 土 14:30～16:30 日 14:30～16:30
	2day	・土・陸上競技の基本中心の練習 ・総合体力の向上(日曜は基本コース練習と合同)	土 14:30～16:30 日 14:30～16:30
中学生	フル	・クラブでの練習が中心の中学生向け ・クラブ指導者による継続的な指導を受けられる週5回指導コース ・試合にはクラブ指導者が帯同して指導(一部例外あり)	火 18:00～21:00 水 19:00～21:00 木 18:00～20:00 土・日 14:30～17:00位
	1day	・部活動(陸上部に限らず)での練習が中心の中学生向け ・基本的に日曜日の中学フルコースの練習へ参加 ・技術的なアドバイス等	日 14:30～17:00位 練習中止の場合代替え日もあり
	受験サポート (2day)	・中学3年生に限り、高校受験対象者のみ9月以降の練習形態として受け入れています。	週2回 参加日自由選択
高校生	フル	・クラブでの練習が中心の高校生向け ・クラブ指導者による継続的な指導を受けられる週5回指導コース ・試合にはクラブ指導者が帯同して指導します(一部例外あり)	火・木 18:00～21:00 水 19:00～21:00 土・日 14:30～17:00位
	1day	・所属校での練習が中心の高校生向け ・技術的なアドバイス等	週1回 参加日自由選択
	2day	・所属校での練習が中心の方向け (外部コーチ制をとっている東洋大牛久生は合同練習日も1日に含みます) ・技術的なアドバイス等	週2回 参加日自由選択
大人	アスリート	・トラック&フィールド種目の競技者向け ・各種目専門コーチによる指導	火・木 18:00～21:00 土・日 14:30～17:00位
	ラン&ウォーク	・ジョガー&ウォーカー向け ・健康志向な楽しいスロージョグ中心の練習 ・土曜日開催の「マラソン教室」へも自由に参加できます。	日 14:30～16:30
	バウンドテニス	・健康志向だけど走るのはちょっと…という方向け ・バウンドテニス協会認定コーチによる指導(不定期) ・サークル的な雰囲気楽しく運動できます	土 14:30～
	セルフサポート	・所属チームと練習場所を求める競技者向け ・指導は基本的に行いません(中高コースと一緒に練習が多いです) ・チームメイトとサークル的な雰囲気競技を続けられます	中高コースの練習時間内
会員の保護者	パック	・お子様の送迎に来られる保護者様向け ・健康志向なラン&ウォークの練習に参加	日 14:30～16:30

4 入会までの流れ

①体験・見学時に入会案内・入会申込書・自動払込申込書等をお渡しします。

- 体験を通して入会の有無をご検討ください。
- 体験は一回までとさせて頂いております。
- 体験時の、ケガについての保証はございませんのでご了承ください。

入会が決まったら…

②次回練習参加時に、入会申込書&必要書類 をスタッフまで提出して下さい。

③自動払込申込書に必要事項を記入してゆう貯銀行窓口まですみやかに提出してください。 (※セルフサポートの方は必要ありません。)

④入会が完了します

以上で入会が完了します。入会完了後、正式にケガについての保証が開始されます

5 会費、その他諸費用について

① 会費の納入について

- 会費等は、ゆう貯銀行口座からの自動引落にてお支払い頂きます。
※ゆう貯銀行に口座をお持ちでない方は、新たに口座を開設して下さい。
- 会費等の自動引落日は原則毎月1日です。<1日が土日祝日の場合翌営業日>

② 引落日に会費等の引落が出来なかった場合について

- 10日に再引き落としをさせていただきます。(土日祝日の場合翌営業日)
- 10日に再引き落とし出来なかった場合は、封書にてご連絡差し上げます。その月中に未納分をお振込にてお支払い下さい。なお、該当月中にお振込の確認ができなかった方は次月の練習への参加はご遠慮頂くことがあります。お支払いにご協力願います。

③指導料と活動経費が発生する時点について

- 指導料、活動経費に限り、入会月は無料とさせて頂きます。
- 指導料、活動経費以外の料金に関しましては、入会月から発生致します。

★セルフサポートコースの会費の納入について

- クラブより請求書を送らせていただきますので、そちらをご参照の上、銀行振込にてお支払いください。
(請求書は、入会翌月・3月・7月・11月に発送予定です。)

④会費一覧

コース毎にお支払いいただく会費等が違います。詳細は下の一覧表をご覧ください。

毎月お支払い頂くもの(毎月原則 1 日引落/1 日が土日祝日の場合翌営業日) 指導料、活動経費等

年度ごとにお支払い頂くもの(4 月 1 日または入会時引落)

事務費・運営寄付金・保険料・陸連登録費・実業団登録費・年度 T シャツ代

		指導料	活動経費	事務費	保険料	運営 寄付金	陸連 登録費	実業団 登録費
		月額		年額				
キッズ		2,160	×	3,000	800	6,000~	×	×
小学生	基本	3,240	1,080	3,000	800	6,000~	×	×
	平日	2,160	1,080	3,000	800	6,000~	×	×
	5・6年フル	6,480	1,080	3,000	800	6,000~	×	×
	5・6年2day	4,320	1,080	3,000	800	6,000~	×	×
中学	フル	10,800	2,160	3,000	1,450	6,000~	2,000	×
	1day	2,160	1,080	3,000	1,450	6,000~	2,000	×
	受験サポート	4,320	2,160	3,000	1,850	6,000~	2,000	×
高校	フル	10,800	2,160	3,000	1,850	6,000~	2,000	×
	1day	2,160	1,080	3,000	1,850	6,000~	2,000	×
	2day	4,320	2,160	3,000	1,850	6,000~	2,000	×
大人	アスリート	5,400	1,080	3,000	1,850	6,000~	2,000	▲4,000
	ラン&ウォーク	2,160	1,080	3,000	1,850	6,000~	▲	×
	バウンドテニス	1,620	×	3,000	1,850	6,000~	×	×
	セルフサポート	×	×	3,000	1,850	6,000~	2,000	△4,000
	パック	2,160	×	×	1,850	×	▲	×

数字 = 必ずお支払頂く金額 (消費税込)

× = 無料・登録なし

▲ = 希望購入・自由登録

⑤試合・記録会出場料について

クラブでまとめて申し込んだ試合の出場料の支払い方法はコースにより異なります。(下記参考)

【小学生】 試合当日に現金にてお支払いください。

【中学生・高校生・アスリート・セルフサポート】 金額は、紙面にて引落前にお知らせします。

4～7月分の試合→ 8月1日に会費と合わせてゆう貯銀行口座より引落します。

8～11月分の試合→ 12月1日に会費と合わせてゆう貯銀行口座より引落します。

⑥運営寄付金について

当クラブでは運営にかかる全ての費用を、この運営寄付金で賄っています。

運営寄付金の口数は、入会時に確認させていただきます。増額をしてくださる方は随時お知らせください。

またクラブ HP「寄付の募集」ページより随時受付していますので、ご理解ご協力をお願い致します。

運営寄付金：1口 3,000円

必ずお支払いいただく時 → 4月1日・入会時

1世帯につき会員1名の場合 2口以上

1世帯につき会員2名以上の場合 3口以上

任意でお支払いいただく時 → クラブ HP「寄付の募集」より 随時

⑦会費以外に購入いただくもの一覧※Tシャツ代(小学生のウインドブレイカー代)は会費と合わせて引き落とします。

		チーム Tシャツ	冬季用 ロングTシャツ	パワーブリーズ	ユニフォーム	ジャージ	ウインドブレイカー 上のみ (上下)
キッズ		3,200	×	×	×	×	5,400 (9,300)程度
小学生	基本	3,200	×	×	×	×	5,400 (9,300)程度
	平日	3,200	×	×	×	×	5,400 (9,300)程度
	5・6年フル	3,200	×	×	×	×	5,400 (9,300)程度
	5・6年2day	3,200	×	×	×	×	5,400 (9,300)程度
中学生	フル	3,000	4,500前後	7,000程度	8,000程度	18,000前後	15,000前後
	1day	3,000	△	△	△	△ "	△
	受験サポート	×	×	×	×	×	×
高校生	フル	3,000	4,500前後	7,000程度	△8,000程度	23,000前後	△
	1day	3,000	△	△	△	△ "	△
	2day	3,000	△	△	△	△ "	△
大人	アスリート	3,000	△	△	12,000前後	△金額調整	△金額調整
	ラン&ウォーク	3,000	△	△	△ "	△ "	△ "
	バウンドテニス	△	△	△	△ "	△ "	△ "
	セルフサポート	3,000	△	△	12,000前後	△ "	△ "
	バック	3,000	△	△	△ "	△ "	△ "

× = 購入なし ▲ = 購入自由

- ・キッズ・小学生のチームTシャツには、ネーム(刺繍)が入りますので値段が高くなっています。
- ・その他、サプリメント・スパイクなどの陸上用品を、お得な会員価格にて販売しますのでご活用ください。

5. 練習について

- 月単位での練習予定表は、前月下旬頃に阿見 AC ホームページ に掲載いたします。
URL www.amiac.club



事前に配信される練習予定表の内容と変更になる場合もございます。

- 最終的な練習場所・時間等の決定は、練習開始の 1 時間前までに
阿見 AC 緊急連絡ホームページ (クラブ HP トップページにあります)
に掲載しますので出発前に必ず確認してください。

6. 雨天時の対応について

雨天時の練習の態度決定については阿見アスリートクラブ携帯版ホームページ に掲載いたします。
出発前に必ず確認してください。

【中学生・高校生・アスリートの雨天時の基本的な考え方】

雨天でも実施する場合、体育館練習に変更する場合、中止にする場合等、判断は様々です。
携帯版ホームページにてご確認ください。

【その他のコースの雨天時の基本的な考え方】

基本的には中止ですが、雨の状況等により変わりますので、必ず、携帯版 HP をご確認ください。

7. 送迎について

中学生以下のお子様は、基本的に保護者の方がグラウンド内まで送迎してください。
乗り合わせで来る方は、車の同乗者保険のご確認をお願いします。
また、冬季は日没が早く危険ですので、大変でもお早めにグラウンドまでお迎えにくるようにしてください。

8. 持病(ぜん息・心臓病・高血圧等)について

持病のある方については、かかりつけの医師とご相談の上、ご入会下さい。
小学生以下に関しては、ご入会後も保護者の方がグラウンドにて見守って下さるようお願いいたします。

9. 練習時及び往復時のケガについて

スポーツ安全保険より、通院及び入院に対して1日目より定額保険金が支払われます。
スタッフまでご連絡ください。詳細は、スポーツ安全協会のホームページにてご確認ください。

10. 対外試合・大会等の参加について

【1～4年生】※平日コースは含みません。

秋の小学生大会に、出場を希望する子ども達がクラブ代表として出場します。(希望者多数の場合、トライアルデー等の記録を参考にします。)

その他記録会等がありますが、クラブでの申込は行いませんので、自由に参加して下さい。

【5・6年生】※平日コースは含みません。

公式の試合が年3回(日清カップ・県小学生大会・県少年団駅伝大会)あります。代表を選出して出場します。

＜※代表になった場合は、木曜練習へ参加して頂くこともあります。＞

秋の地域選手権(筑波選手権)には、全員参加して頂きます。

その他記録会・等がありますが、クラブでの申込は行いませんので、自由に参加して下さい。

【中学生・高校生・アスリート(大学生)】

・所属学校代表として公式試合に出場する場合～所属学校に申し込んでください(種目はコーチと相談)。

入会時には必ず保護者が、クラブに入会している旨を所属学校に連絡しておいて下さい。

所属校によって対応が変わってきますので、ご注意ください。不明な点は、スタッフまでご相談下さい。

・クラブ出場が可能な試合の場合～クラブ申し込みになります。

※1day・2dayコース会員で参加を希望する場合は必ずメールにて申込み締切日までにご連絡ください。

連絡がない場合、申込みは行いません。

※ 各試合への申し込みは、必ず担当コーチと相談の上行ってください。

【アスリート・セルフサポート】

陸連に登録することでクラブ所属の選手として公式試合等に出場できます。

申込等はクラブで行いますので、出場したい大会等をお知らせください。



【R&W・パック】

陸連主催の公式試合には基本的には参加できません。(参加したい場合は陸連登録すれば可能です。)

なお、マラソン大会等はその限りではありません。スタッフまでご相談ください。

【バウンドテニス】

練習試合等に参加できます。詳細は練習時に連絡します。



11. クラブ主催イベントについて

【小学生】

通常練習とは別に年間を通じて、小学生対象のイベントを開催しています。

入会時にお渡しする「かけっこ記録表」を持参の上ご参加ください。イベントごとに「さめぞうスタンプ」を押します。スタンプが 10 個たまった子にはメダルを贈呈しています。

【かけっこフェスタ・トライアルデー：会員無料(一部有料あり)】

3年生以下 50m・600m・(立ち幅跳び)の記録を測定します。

4年生以上 100m・1000m(立ち幅跳び)の記録を測定します。

【親子レクリエーション：無料】

親子でふれあひながら簡単に楽しい運動を行います。

【アスレッコ駅伝フェスタ：有料】 ※原則全員参加

4人1組のチームで参加する駅伝の部と個人で参加するマラソンの部を開催。

チームチャレンジやビンゴ等もあり、1日楽しめるクラブ最大のイベントです。

駅伝・マラソンの重複参加はできません。

【阿見 AC アワーズ】※5・6年生のみ 他県大会規模の入賞者 阿見 AC の年間表彰式です

【真夏の大運動会】

キッズから大人まで、OBOG を含めてレクリエーションをします。



【中高生】

【陸上選手権応援デー】

トップ選手をはじめとするクラブに所属する選手が出場する最高レベルの試合の観戦をします。

高いレベルに触れられる一番身近な大会ですので、意欲付けの意味も含めて応援デーとしています。

【アスレッコ駅伝フェスタ 補助員】※原則全員参加

小学生対象の駅伝イベントの補助員をしていただきます。

【阿見 AC アワーズ】※原則全員参加

阿見 AC の年間表彰式です。

【親子研修会】※原則親子で全員参加

年間 5 回程度行う親子で受ける研修会です。

【懇親会&旅立ちの会】※原則全員参加 保護者は希望制

中学・高校 3 年生を囲んだ「卒業を祝う会」です。

【真夏の大運動会】

キッズから大人まで、OBOG を含めてレクリエーションをします。



12. 休会・退会について

① 休会・退会・変更の届出について

休会届、退会届、変更届は前月 20 日までに必ず提出してください。

各種届出用紙はクラブホームページよりダウンロード可能です。

印刷環境のない方はスタッフまでお申し出ください。

【提出方法】

①FAX 029-882-2288

②郵送 〒300-0331 茨城県稲敷郡阿見町阿見 2083-23

③スタッフに手渡し

④メール添付

※20 日を過ぎた場合は上記の手続きは翌月扱いとなり、指導料等が発生致しますのでご了承ください。

② 休会中の方が練習に復帰する場合について

◆休会届に記入された復帰月以前に練習に復帰される場合、または休会期間を延長したい場合は、**必ず 変更届を提出して下さい。**口頭での申し出は受付できません。

◆休会届に記入された復帰月に練習に復帰される場合は、届け出の必要はありません。

③ 返金について

◆運営寄付金・事務費等はお返しできませんので、あらかじめご了承ください。

◆**20 日以降に退会届を提出された場合は、練習への参加の有無にかかわらず、翌月分は引き落とさせて頂きます。ご注意ください。**

例：7 月 20 日に退会届を提出された場合 → 8 月から指導料引き落とし中止

7 月 21 日に退会届を提出された場合 → 8 月分の指導料は引き落とされます。

◆**休会されている場合でも、運営寄付金、事務費、保険料等は発生しております。**毎年 4 月 1 日に引き落としさせて頂いておりますので、口座残高の確認をお願い致します。

14. コース変更、会員情報の変更について

コースを変更されたい方、入会時に提出頂いた会員情報から、電話番号、住所、氏名、学校等に変更のある方は、クラブホームページからダウンロードできる変更届に必要事項を記入の上、提出してください。

15. その他

◆練習開始時間には遅れないようにして下さい。

◆練習に参加する服・持ち物には必ず記名をして下さい。

◆練習にはできるだけクラブ T シャツ等クラブのユニフォームで参加して下さい。

その他、ご質問がありましたら、お気軽に事務所、またはスタッフまでお尋ね下さい

ヨーロッパ型の陸上競技クラブを目指して……
「子どもから大人まで みんなでかけっこ」

☆本クラブは特定非営利活動法人です！！

営利を目的としない独立採算性の事業体です。皆さまの会費により活動資金を捻出しています。ご協力をお願いします。

☆本クラブは世代間育成が 最大の特徴です！！

小学生が高校生になるまでの12年間を見通した育成計画の基で指導しています。

☆本クラブは 多世代が揃うクラブです！！

小学生会員と中学・高校生会員・大人の会員のふれあいを図るイベントも開催します。その際は、その活動が優先されます。

☆本クラブはボランティア活動も行います！！

地域貢献・社会貢献として、ボランティア活動（清掃活動・イベント補助員等）も行います。その際は、その活動が優先されます。

