

室蘭市陸上競技少年団 2025

1. 活動方針・目的

- (1) 「走る・跳ぶ・投げる」という、陸上競技の基礎・基本的な運動能力や体力の向上のために、繰り返し指導を行い、粘り強さを身につけます。
- (2) 自分の目標を持ち、その目標に向かって努力をする心を育てる。
- (3) 明るく元気な挨拶ができ、集団生活の中でのルールやマナーを守り、友情や感動の共有、仲間との絆を大切にすることを育てる。

2. 指導者

代表 斎藤 智佐

JAAF 公認ジュニアコーチ資格取得

JSPO 公認スポーツコーチングリーダー資格取得

岡本 三津雄

JAAF 公認ジュニアコーチ資格取得

JSPO 公認スポーツコーチングリーダー資格取得

野呂 充

JSPO 公認スポーツコーチングリーダー資格取得

3. 活動日時・場所

- (1) 4月～12月・3月

日鋼室蘭スポーツパーク〔陸上競技場〕、中島公園、NHK 前高架下 他

活動時間：火・木曜日 16:30～18:30（4月・10月は17:45）

土曜日 12:00～14:00・日曜日 9時～11時

- ※1. 練習時間・場所については、天候などにより変更または中止になります。
- ※2. 平日練習は、4月～10月下旬のシーズン中まで。
- ※3. 11月～3月（シーズンオフ）は、練習回数はシーズン中より減ります。
- ※4. 各種目別練習及び全道・全国大会出場を目指す選手のために時間を延長する場合があります。

- (2) 1月・2月 栗林商会アリーナ。※天候（気温）によっては、陸上競技場で練習。

日鋼室蘭スポーツパーク〔室蘭市入江陸上競技場〕の入場料について

室蘭市民は無料です。他地域（登別市、伊達市）の方は50円の現金か回数券が必要です。なお、栗林商会アリーナの専用使用料については、別途徴収する。

4. 活動対象

小学3年生～6年生 ※3年生の練習量は高学年より少し減らします。

5. 入団金・活動費

(1) 入団金2,000円 (スポーツ(傷害)保険料含む)

(2) 活動費1ヶ月2,000円

※兄弟姉妹で入団の場合の、2人目からの活動費は、1,000円

6. ユニホームの貸与・ナンバーカードについて

室陸少のユニホーム(上下)は、1,000円/年でレンタルします。

貸与希望の方は、納入袋にサイズを記載のうえ、1,000円を納入してください。

※1. ユニホームの下はレーシングタイツ可。

※2. ナンバーカードは無料ですが、紛失した場合は、500円の納入をお願いします。

7. 練習の中止、予定変更等の連絡について

(1) 練習日程は、室陸少HPと保護者LINEでお知らせします。

(2) 雨天による「練習時間の変更」及び「練習の中止」や直前にやむえない事情での連絡は、練習開始1時間位前までに保護者LINEでお知らせします。

※雨天でも試合前は、NHK前高架下で練習する場合があります。

8. 練習の服装・靴について

(1) ジャージ等運動時の服装とし、カジュアルな服装はご遠慮ください。

(2) 靴は、運動靴(スポーツシューズ)とします。靴底のあまりに厚いファッション系の靴は危険です。

(3) スパイクをすぐ用意する必要はありません。大会に参加するときなどに相談してください。

スパイクをお貸しすることができます。

卒団生が使用していたスパイクがあります。サイズ等、数に限りがありますので借りたい人は連絡ください。

9. 4×100mR(男子・女子・男女混合)のメンバーについて

※1. 記録会第1、第2戦のメンバーは、練習での100mタイム計測を参考に決定。

※2. 室蘭地方小学生陸上競技大会(全道予選)は、練習での「100mタイム計測」及び「記録会第1、2戦」のタイムを参考に決定します。ただし、タイムが良くても練習に来ない人は対象外とします。

10. 全道小学生陸上競技大会について

開催場所：9月14日(日)ヤクルト緑が丘公園陸上競技場(苫小牧市)

参加資格：室蘭地方小学生陸上競技大会(全道予選)において、個人種目3位、リレー種目2位まで入賞したチーム、または2025年度の競技会で参加標準記録突破した者。※1人個人種目1種目+リレー1種目

• 4年生男女800mが追加

• ジャベリックボール投げが、5、6年生共通種目となる。

※1. 競技時間の短縮のための運営方法の工夫が検討される。

※2. 順位については、学年別になる可能性あり。

その他

- (1) 活動中の緊急時に備えて必ず連絡が取れるようにしてください。
- (2) 練習日程の変更、その他連絡事項は、保護者 LINE で行います。
- (3) 練習日程は保護者 LINE でお知らせしますが、室陸少のHPがありますので、練習日程などを見てください。
※室蘭市陸上競技少年団で検索。

[<http://muroriku.world.coocan.jp/rensyuu2.html>]

- (4) 室陸少のTシャツは、後日注文をとります。途中入団の方は相談してください。ジャージは各自で注文になります。詳しくは、後日、保護者 LINE でお知らせします。なお、購入は任意であり、強制ではありません。
- (5) 競技場内でのゲーム・おやつ・マンガ・オーディオ機器・携帯電話等は、禁止です。携帯電話は、保護者との連絡のみの使用にしてください。
特に大会では保護者に選手の点呼確認や観覧態度の指導をお願いしなければなりません。
- (6) 競技場内では、「ふざけたり、走り回ったり」などの行為は、大変危険です。指導者の目の届かない所では、保護者の皆様の指導もよろしくお願いします。
- (7) 大会審判が不足しています。審判業務補助を行ってくれる方を募集します。
- (8) 保護者のみなさんには、練習時の参加人数の記入と回数券（現金）の集める係を当番制でお願いします。また、大会でのテントの保管等、当番制でよろしくお願いします。
- (9) 5年生の保護者の方には、例年3月末に行っている”ご苦労さん会”を企画・運営してもらっています。

【お願い】

毎月11日は室蘭イオンイエローレシートデーです。毎月11日室蘭イオンにおいて買い物をしたときにもらうイエローレシートを室蘭市陸上競技少年団のボックスに入れると、その購入金額の1%が少年団に寄付されます。11日イオンで買い物された場合には、室蘭市陸上競技少年団のボックスに入れるよう、よろしくお願いします。例年は5,000円以上の寄付をいただいています。