

# 「高松陸上クラブ」募集要項

高松市在住の陸上競技者数は、1千名を超え、市民ランナーや陸上愛好家を含めると数千名という数になると思われます。その本市において、約4年間もの間、練習場所としての屋島陸上競技場がなかったことにより、大会はできず、競技力は低下し、投てき種目に至っては競技人口が激減してしまいました。さらに学校においては、「練習場所がない」「学校に部活がない」「指導者がいない」「専門的な指導を受けられない」等の悩みを抱えている中高生選手は依然として少なくありません。

本協会では、これらの課題解決の一環として、新たなスタイルの「高松陸上クラブ」を立ち上げ、従来の競技力や競技人口を早く取り戻したいと考えております。

したがって、「高松陸上クラブ」の目的は、練習場所の提供と競技力の向上です。競技力を高めることは簡単ではありません。それは、人間としての力（人間力）の向上なくして競技力の向上はないからです。「高松陸上クラブ」は、あらゆる方法を駆使して人間力を高めながら競技力を高める指導を模索しています。

つきましては、下記の要領によりクラブ員の募集を行いますので、趣旨にご賛同いただき入部を希望される方は、必要書類をそろえ、お早めにお申し込みください。

## 記

1 対象者 高松市内在住の陸上競技を志向する者(原則)

## 2 活動について

種目	短距離、ハードル、跳躍種目、投てき種目					中長距離
校種等	小学生	中学生	高校生	大学生	一般	フリー
月曜日						
火曜日	18:00~20:00	(投てき種目のみ実施 18:00~21:00)				
水曜日		18:00~21:00				17:00~20:00
木曜日	18:00~20:00	(投てき種目のみ実施 18:00~21:00)				
金曜日						
土曜日	15:00~17:00	14:00~17:00				公測公園で実施
日曜日		9:00~12:00				

3 練習場所 屋島レクザムフィールド

4 会費 校種によって異なります。入部時に保険料(800円)を徴収致します。それ以外については、保護者会にお尋ね下さい。  
ただし、競技場使用料は、毎回各自の支払いとします。

平成29年 吉日

高松市陸上競技協会  
会長 北谷 静雄



☆ 指導体制

① 代表・副代表

	氏名	協会内の役職	備考
代表	三宅 章夫	高松市陸上競技協会 理事長	旧高松クラブ 代表
副代表	谷本 亮信	高松市陸上競技協会 顧問	旧屋島クラブ 代表
副代表	有馬 雅文	高松市陸上競技協会 副理事長	香川 RC 遊 代表

② 指導者の専門性

		小学生	中学生	高校生	大学生	一般
短距離走		谷本 亮信	安宅 裕美 佐藤 一石			
		金集 正人				
ハードル		谷本 亮信 金集 正人	岡 宏彰 河北 尚広			
長距離走			有馬 俊文 三谷 昌輝			
跳躍	走り幅跳び		和田 泰紀 山崎 裕也			
	走り高跳び	北谷 静雄 濱田 和之				
	棒高跳び	藤田祐太郎	藤田祐太郎 三宅 章夫			
投擲	砲丸投げ	/	高井 信一			
	円盤投げ		高井 信一			
	やり投げ		嶋田 秀和			
	ハンマー投げ		/			嶋田 秀和

③ 保護者会

	小学生	中学生	高校生	大学	一般
会長	重藤 英樹				
副会長	安藤 智絵	鎌田 剛史	岡 裕子	家田 紀美代	(代表) 有馬 雅文
会計	楠本 章代				
保険担当	加藤 志乃	岡村 誠			

## 高松市陸上競技協会が推薦する指導者の基準

- 基準① 陸上競技をこよなく愛する指導者
- 基準② 高松市陸上競技協会の発展を純粹に願う指導者
- 基準③ 弱い選手も大切にできる指導者
- 基準④ 選手のことを大切にできる指導者
- 基準⑤ 常に、グラウンドに長くいようと努力する指導者
- 基準⑥ 常に、選手に寄り添う指導者
- 基準⑦ 指導方法を常に研究する指導者
- 基準⑧ 丁寧に人間教育ができる指導者
- 基準⑨ 選手の失敗は、自分の責任と思える指導者
- 基準⑩ 他の指導者と指導の意見交換ができる指導者



# 申 込 書

高松陸上クラブで活動する目的や趣旨を理解し、貴クラブへの入部を申し込みます。

平成 年 月 日

入部者氏名 ( ) 性別 ( 男 ・ 女 )

入部者所属名 ( ) ・ ( ) 歳

# 誓 約 書

<入部の条件>

- 条件1 入部は、スポーツ傷害保険等に加入している者に限る。
- 条件2 入部者の送迎は、保護者の責任において行う。
- 条件3 競技者らしからぬ行動が見えた場合は、退部を勧告する。
- 条件4 競技力の向上に努める意思が確認できなくなった場合は、退部を勧告する。
- 条件5 練習中のけがは、応急処置までの責しか負わない。

高松陸上クラブに入部して後は、指導者の指示に従い、上記の条件にそって活動することを保護者として誓約いたします。

高松陸上クラブ保護者会会長 殿

平成 年 月 日

保護者住所 ( )

自宅電話番号 ( )

携帯電話番号 ( )

携帯メールアドレス ( )

保護者氏名 ( 印 )

# 「高松陸上クラブ」会則

## 第1章 総則

(名称)

**第1条** このクラブは、高松陸上クラブと称する。

(目的・目標)

**第2条** このクラブの主な目的は、競技力の向上のための技術指導を提供することにある。競技力の向上のためには、人間力の向上は不可欠であるため、人間力と競技力の両面を育てることが最終目標である。

2 各学校の部活動を応援するための取組であることが広く理解され、選手はもとより、各学校の先生方から親しまれ、応援され、学校の部活動と本クラブが協力し合える関係になり得ることが望ましい。

3 このクラブは、指導者の指導助言を家庭においても実践できるよう、高松陸上クラブ保護者会（以下保護者会という）と連携し、選手を育成することも目的の一つである。

(入部資格)

**第3条** このクラブに入部することのできる者は、原則、高松市内在住の小学生、中学生、高校生、大学生、一般人とする。ただし、園児の入部も受け付ける。

## 第2章 練習会場および時間

(練習会場)

**第4条** 原則として、屋島レクザムフィールド（屋島競技場）を使用する。変更がある場合は、高松陸上クラブホームページ「練習計画・緊急連絡用掲示板」（以下掲示板という）で周知する。

(練習時間)

**第5条** 練習時間は、その都度掲示板で周知する。

## 第3章 指導方針及び指導者組織

(指導方針)

**第6条** 指導方針は、陸上競技力向上の技術指導に留まらず、人間力の向上を目指し、次世代を担う人材としてふさわしい人間を育成する。また、保護者に対しても情報を提供し、クラブと家庭が連携して選手を育成することができるよう指導する。

(指導者組織)

**第7条** このクラブの指導者は、次のとおりとする。

① 保護者会の依頼により、高松市陸上競技協会が推薦し、保護者会が承認した指導者に限る。

② 「高松市陸上競技協会が推薦する指導者の基準」に照らして推薦する。(別紙参照)

2 指導者のうちから互選により、代表1名、副代表2名を選任する。

## 第4章 入部及び退部

(入部手続)

**第8条** このクラブに入部しようとする者は、所定の申込書に必要事項を記入の上、保護者会に提出しなければならない。

(入部許可)

**第9条** 入部の決定は、保護者会役員会及び指導者が協議し、保護者会会長がこれを許可する。

(退部)

**第10条** 入部の条件の3、4に記載されている通り、それらの行為が見えた場合は退部を勧告され、それを本人が受諾した時点で退部とする。中高生3年生の部活動の引退時期は退部の対象としない。

2 保護者会役員会及び指導者が、選手ならびにその保護者がクラブにふさわしくないと判断した場合、保護者会会長の責任においてその者を退部させることができる。

## 第5章 会費及び支払資金

(会費)

**第11条** 会費は、保険加入料800円とし、入会時に徴収する。ただし、それとは別に、保護者会の議決により、その他の会費を徴収することがある。なお、指導費は徴収しないこととする。ただし、遠征費、指導者の派遣費、練習器具等が必要な場合は、その都度保護者会の判断に委ねる。

(支払資金)

**第12条** 保護者会の議決により、支払資金を徴収することがある。

(納入)

**第13条** 会費、及び支払資金の請求をされた者は、指定された期日、方法で納入しなければならない。

2. 正当な理由がなく納入できなかつた場合は、退部を勧告される。また、それが複数月に及ぶ場合は、保護者会会長の責任において退部させることができる。

## 第6章 規律

(遵守事項)

**第14条** 選手は、自己の言動に責任と自覚を持ち、他の模範となるべく、練習中だけではなく、日常生活においても次の遵守事項を常に意識し研鑽を積むこと。

- ① 自己の立場をわきまえ、指導者、保護者に対し常に敬意を持って接する。
- ② 挨拶を徹底する。
- ③ 練習会場内では、練習に集中する。
- ④ 練習会場内での携帯電話、ミュージックプレイヤー等の電子機器の使用は禁止する。使用の必要がある場合は、指導者の許可を得る。
- ⑤ 規則正しい生活を心掛け、常に体調管理に努める。
- ⑥ 自己中心的な言動は慎み、全ての人から愛され尊敬される人物となれるよう研鑽を積む。
- ⑦ 指導者、保護者の指示、指導に必ず従う。また内容が理解できない場合は、理解できるまで確認し、理解した上で自己の責任において行動する。

**第15条** 選手の保護者は、選手の言動に責任を持てるよう対話を密にし、指導者の指導に支障がないよう補佐をする。

- ① このクラブは、学校の部活動ではなく、指導者の好意の下で運営されているクラブ組織であることを正しく理解し、クラブ運営の目的のため、高い意識を持ち、指導者並びに保護者会を積極的に補佐する。
- ② 選手の模範となるよう、自己の言動に責任を持つ。
- ③ 練習会場への送迎は、原則として保護者が行う。やむを得ない事情により送迎できない場合は、保護者の責任において自転車等による参加を認める。なお、送迎に責任をもてない場合、入部を拒否できる。
- ④ 保護者会総会の招集があつた場合は、必ず出席する。やむを得ない事情がある場合は、必ず担当役員に連絡し承認を得る。恒常的な欠席者は退部させることがある。
- ⑤ 個人情報、クラブの情報等の管理を徹底する。
- ⑥ 選手の体調管理を常に心がけ、選手を補佐する。
- ⑦ 選手自身が掲示板の確認を確実にを行うよう指導するとともに、保護者自身も確認する。

(旧クラブの移行措置)

**第16条** 屋島クラブ、高松クラブ、香川RC遊に所属していたクラブ員や会員は、屋島レクザムフィールド(屋島競技場)がオープンして後は、「高松陸上クラブ」として活動する。ここで言う「高松陸上クラブ」とは、本協会が推薦する指導者が専門的知識を駆使して指導にあたるクラブのことを指す。ただし、指導スタイルや指導方法については、旧クラブを踏襲する。

また、中高生は、所属する学校の陸上部に所属し、顧問の承諾を得て入部することを原則とする。

# 「高松陸上クラブ」保護者会会則

## 第1章 総則

(名称)

**第1条** この会は、高松陸上クラブ保護者会と称する。

## 第2章 目的

(目的)

**第2条** この会は、陸上競技を通じ、選手の人間力の育成、並びに競技力向上を目的とする。

(設置するクラブ)

**第3条** この会は、前条の目的を達成するため、高松市陸上競技協会に指導者の派遣を依頼し、次に掲げるクラブを設置する。

- ① 高松陸上クラブ

## 第3章 会員および役員

(会員)

**第4条** この会の会員は、高松陸上クラブに所属する選手の保護者とする。また、会員は、高松市陸上競技協会の運営趣旨に賛同した者とし、高松市陸上競技協会の賛助会員となる。

(役員)

**第5条** この会は、次の役員を置く。

- ① 会 長 1人
- ② 副 会 長 若干名
- ③ 会 計 若干名
- ④ 保険担当 若干名

(役員を選任)

**第6条** 役員は、総会において会員のうちから選任する。

(役員任期)

**第7条** 役員任期は、1年とする。ただし、補欠の役員任期は、前任者の残任期間とする。

2 役員は、再任されることができる。

3 役員は、任期満了の後でも、後任の役員が選任されるまでは、なお、その職務を行う。

(役員補充)

**第8条** 役員が欠けたときは、1月以内に補充しなければならない。

(役員解任および退任)

**第9条** 役員が次の各号の一に該当するに至ったときは、役員過半数が出席した役員会において、出席役員過半数の議決および総会の議決により、これを解任することができる。

- ① この会則に著しく違反したとき。
- ② 心身の故障のため職務の執行に堪えないとき。
- ③ 職務上の義務に著しく違反したとき。
- ④ 役員たるにふさわしくない重大な非行があったとき。

2 役員は次の事由によって退任する。

- ① 任期の満了。
- ② 辞任。

(役員会)

**第10条** この会に役員会を置く。

- 2 役員会は、役員をもって組織する。
- 3 役員会は、この会の業務を決し、役員の職務の執行を監督する。
- 4 役員会は、高松陸上クラブに入部を希望する選手、並びに保護者に対し、指導者と協議し入部を検討する。
- 5 役員会は、会長が招集する。
- 6 会長は、役員から会議に付議すべき事項を示して役員会の招集を請求された場合には、その請求のあった日から7日以内に、これを招集しなければならない。
- 7 役員会を招集するには、各役員に対して、会議開催の場所および日時ならびに会議に付議すべき事項を通知しなければならない。
- 8 前項の通知は、会議の7日前までに発しなければならない。ただし、緊急を要する場合はこの限りでない。
- 9 役員会に議長を置き、会長をもって充てる。
- 10 会長が第6項の規定による招集をしない場合には、招集を請求した役員が役員会を招集することができる。この場合における役員会の議長は、出席役員の互選によって定める。
- 11 役員会は、役員の過半数が出席しなければ、会議を開き、議決をすることができない。ただし、第14項の規定による除斥のため過半数に達しないときは、この限りでない。
- 12 前項の場合において、役員会に付議される事項につき、あらかじめ意思表示した者は、出席者とみなす。
- 13 役員会の議事は、役員総数の過半数で決する。
- 14 役員会の決議について、直接の利害関係を有する理事は、その議事の議決に加わることができない。

(会長の職務)

**第11条** 会長は、この会則に規定する職務を行い、この会内部の事務を総括し、この会の業務について、この会を代表する。

(役員の代表権の制限)

**第12条** 会長以外の役員は、この会の業務について、この会を代表しない。

(会長職務の代理等)

**第13条** 会長に事故があるとき、または会長が欠けたときは、副会長がその職務を代行し、その職務を行う。

(議事録)

**第14条** 会長は、役員会の開催の場所および日時ならびに議決事項およびその他の事項について、議事録を作成しなければならない。

(顧問)

**第15条** この会に顧問を置くことができる。

- 2 顧問は、この会の運営に必要な有識者のうちから、役員会が委嘱する。
- 3 顧問は、この会の運営について、会長の諮問に答える。
- 4 顧問は、役員会ならびに総会に随時出席して、意見を述べることができる。ただし、議決に加わることができない。

## 第4章 総会

(総会)

**第16条** この会に、総会を置く。

- 2 総会は、毎年度1回以上行うこととし、高松市陸上競技協会総会の日に行うこととし、会長が招集する。
- 3 総会は、会員をもって組織する。
- 4 会長は、会員総数の3分の1以上の会員から会議に付議すべき事項を示して総会の招集を請求された場



合には、その請求のあった日から14日以内に、これを招集しなければならない。

5 総会を招集するには、各会員に対して、会議開催の場所および日時ならびに会議に付議すべき事項を通知しなければならない。

6 前項の通知は、会議の7日前までに発しなければならない。ただし、緊急を要する場合はこの限りでない。

7 総会に議長を置き、議長は、会長をもって充てる。

8 総会は、会員総数の過半数の出席がなければ、その会議を開き、議決することができない。

9 前項の場合において、総会に付議される事項につき、あらかじめ意思表示した者は、出席者とみなす。

10 総会の議事は、出席会員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

11 前項の事項において、議長は会員として議決に加わることができない。

(議事録)

**第17条** 第14条の規定は、総会の議事録について準用する。

(総会の意見具申等)

**第18条** 総会は、この会の運営もしくは役員の仕事執行の状況について、役員に対して意見を述べ、もしくはその諮問に答え、または役員から報告を徴することができる。

(会員の退会)

**第19条** 会員が次の各号の一に該当するに至ったときは、役員会の議決により、これを退会させることができる。

① 高松陸上クラブの運営方針に違反したとき。

② 会員たるにふさわしくない重大な非行があったとき。

2 会員は次の事由によって退会する。

① 選手の退会。

② 自主退会。

## 第5章 会計

(経費の支弁)

**第20条** この会の設置する高松陸上クラブの運営に要する費用は、会費ならびに必要なに応じて徴収した支払資金をもって支弁する。

(会費)

**第21条** この会の設置する高松陸上クラブの運営上、会費を徴収する必要がある場合、予算および事業計画を毎会計年度開始前に会長が編成し、総会の議決を得なければならない。これに重要な変更を加えようとするときも、同様とする。

(支払資金)

**第22条** この会の設置する高松陸上クラブの運営上、支払資金を徴収する必要がある場合、役員会において議決し、会員全員で均等にこれを負担する。

(決算)

**第23条** 会費および支払資金を徴収した場合の決算は、毎会計年度終了後1月以内に作成し、会員に報告しなければならない。

(会計年度)

**第24条** この会の会計年度は、4月1日に始まり、翌年3月31日に終わるものとする。

## 第6章 解散

(解散)

**第25条** この会は、目的たる事業の成功の不能となった場合、役員会の議決および総会の議決によって解散する。

## 第7章 会則の変更

(会則の変更)

**第26条** この会則を変更しようとするときは、総会の議決を得なければならない。

## 第8章 補則

(施行細則)

**第27条** この会則の施行についての細則、その他この会およびこの会の設置する高松陸上クラブの管理および運営に関し必要な事項は、高松陸上クラブ指導者と協議の上、役員会が定める。

## 附 則

- 1 この会則は、旧高松陸上クラブの会則を踏襲し、平成29年4月1日より施行する。
- 2 この会の設立当初の役員は、次のとおりとする。  
会 長 谷澤 圭介  
副会長 佐藤 一石  
副会長 長船 明美  
幹 事 松原 真由美  
幹 事 谷澤 真由美
- 3 平成28年4月 一部改正（賛助会員、役員名称）
- 4 平成29年4月 （旧クラブの移行措置等）を附記
- 5 平成29年5月 一部訂正（会費）

# 「高松陸上クラブ」の指導理念

高松陸上クラブ

## (1) 高松陸上クラブの原点

これまでの多くの陸上競技大会に参加して、「大きな大会で力を発揮できなかった選手には、いくつかの共通点や特徴がある。」と感じるようになりました。まず、共通点は、<表—1>に示す力が不足していること。またその特徴は、「自分に負ける」、「感情コントロールが苦手」です。この気づきは、「不足しているそれらの力を育てさえすれば勝てる」という逆説の発見でもありました。

このことから、<表—1>に示す力は、大きな大会で勝利するための必要条件であると考えています。そして、それらの力の向上が即ち「人間力の向上」でもあると考えています。

したがって、「陸上競技を通して人間力を高める」考え方こそ、高松陸上クラブの原点と言えます。

## (2) 人間力の要素と育成方法

「人間力」を一概に定義することは困難です。そこで、陸上競技の大きな大会で力を発揮できなかった選手の共通点や特徴を拾い出し、それらを七つに分類し、「人間力の要素」としてまとめました。そして、指導のポイントとして「指導者としての育てたい力」、選手の課題として「選手としての目標」として具体化しました。

ここで重要なことは、それらを鍛える場はグラウンドに限らず、日常生活のすべてが練習の場に成り得るという認識です。さらには、そこで己を鍛えようとする覚悟です。

<表—1>

人間力の要素	「指導者としての育てたい力」	「選手としての目標」
① 主体性	・自分を律する力 ・常に考えて行動できる力	よく考える選手
② 感性	・良いものを敏感に感じる力 ・感激を分かち合える力	謙虚で素直な選手
③ 集中力	・課題を思い続けられる力 ・人の話を聴く力	集中できる選手
④ 忍耐力	・自分に負けない力 ・部活動と勉強の両立ができる力	苦しいことから逃げない選手
⑤ 礼儀	・大きな声であいさつできる力 ・自分の考えを指導者に伝えられる力	礼儀正しい選手
⑥ 公正	・自分を客観視できる力 ・ルールが守れる力	ルールが守れる選手
⑦ 社会性	・自分の意志を人に伝える力 ・仲間を大切にできる力	仲間を大切にできる選手

## (3) 勝つための必要条件

陸上競技において、技術のみを磨いても勝てるものではありません。また、体力だけをつければ勝てるものでもありません。ましてや、精神力だけで勝てるはずありません。

私は、これまでの大きな大会において、勝敗を左右するような勝負どころに幾度となく遭遇し、以下の3つのことを感じるようになりました。

- ① 技術と体力を引き出すのは、『精神力』ではないか。
- ② 緊張した場面では、最も弱い部分が露呈する。
- ③ 勝負とは、強さ比べではなく、実は、弱さ比べである。

これらは、大きな大会で勝利するために知っておくべき重要なポイントであると言えます。

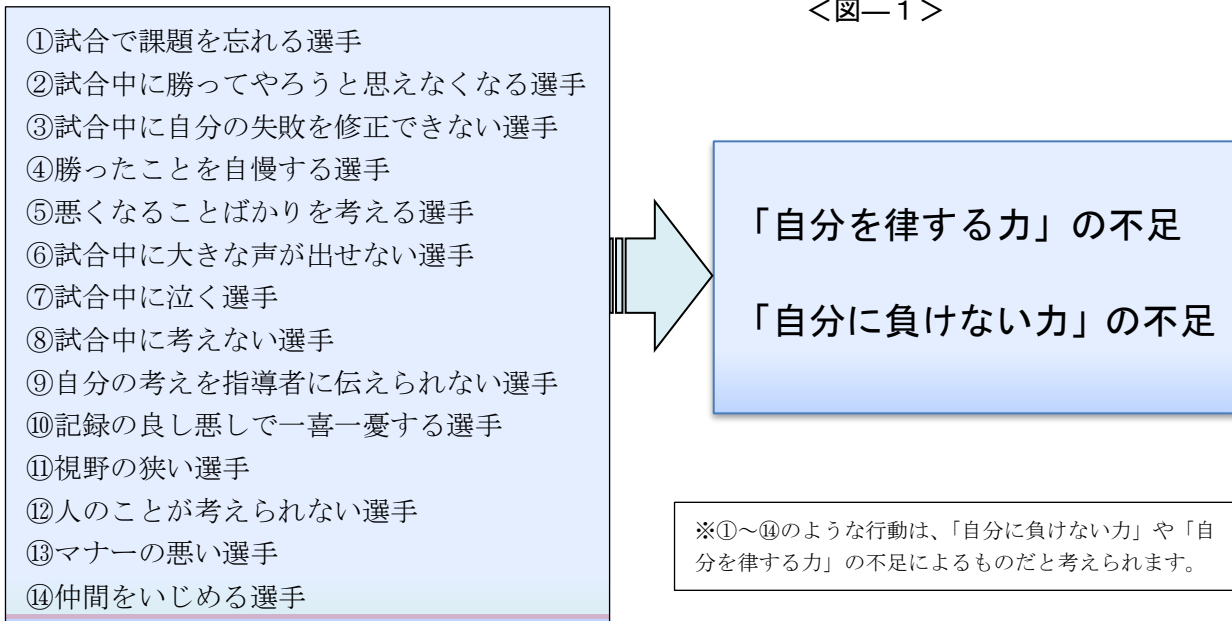
つまり、技術と体力と精神力をバランスよく鍛え、弱点をもたない選手に育つことが勝利への最短距離であると言えます。

したがって、より質の高い技術や体力を身につける練習はもとより、『精神力』の正体を明らかにさせることこそ、勝つための必要条件であると言えます。

## (4) 精神力の不足によって敗者となっていた選手の特徴

大きな大会において、精神力の不足によって敗者となっていた選手は、<図—1>のような行動が見られました。

<図-1>



### (5) 『精神力』の正体

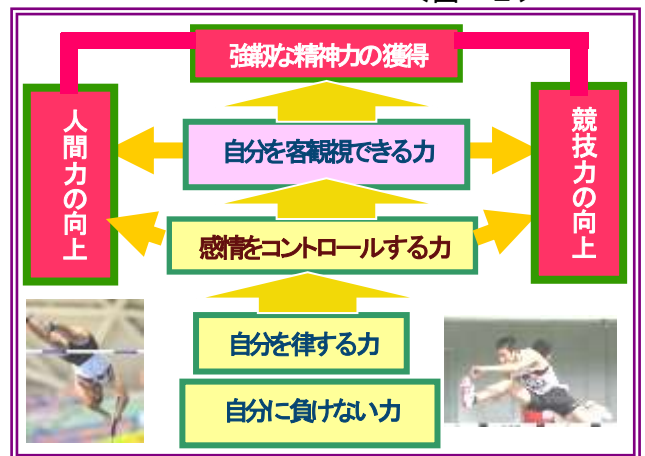
以上のような行動の原因を大まかに分類してみると、「自分に負けない力」と「自分を律する力」の不足から起きている現象であることは容易に分析することができます。

そこで、高松陸上クラブでは、『精神力』の正体を「自分に負けない力」と「自分を律する力」であると考えることにしています。

### (6) 精神力の育成方法

重要なことは、「自分に負けない力」と「自分を律する力」をあらゆる場面で徹底して鍛えることです。それによって「感情をコントロールする力」が徐々に身につく、人間的成長が感じられるようになってきます。すると、「自分を客観視できる力」が備わり、進化した自分を実感できるようになりはじめます。こうして、次々と『自信』が生まれ、『精神力』は、徐々に強靱なものへと進化していくのです。

<図-2>



### (7) 勝利への道筋

スポーツにおいて、心・技・体をバランスよく鍛えることが勝利への道筋であることはよく耳にすることです。「心」とは「精神力」に置き換えられ、「精神力」とは「自分に負けない力」と「自分を律する力」に置き換えられ、その育成方法についても先に述べたとおりです。残る「技」と「体」の向上のためには、より質の高い集中力や耐える力が必要となることから、優れた人間力が必要となってきます。

したがって、陸上競技における勝利への道筋は、人間力と競技力の両方を徹底して鍛えることだと考えています。さらに、生活のすべての機会が鍛える場であるという認識とそれに向かう覚悟が重要です。

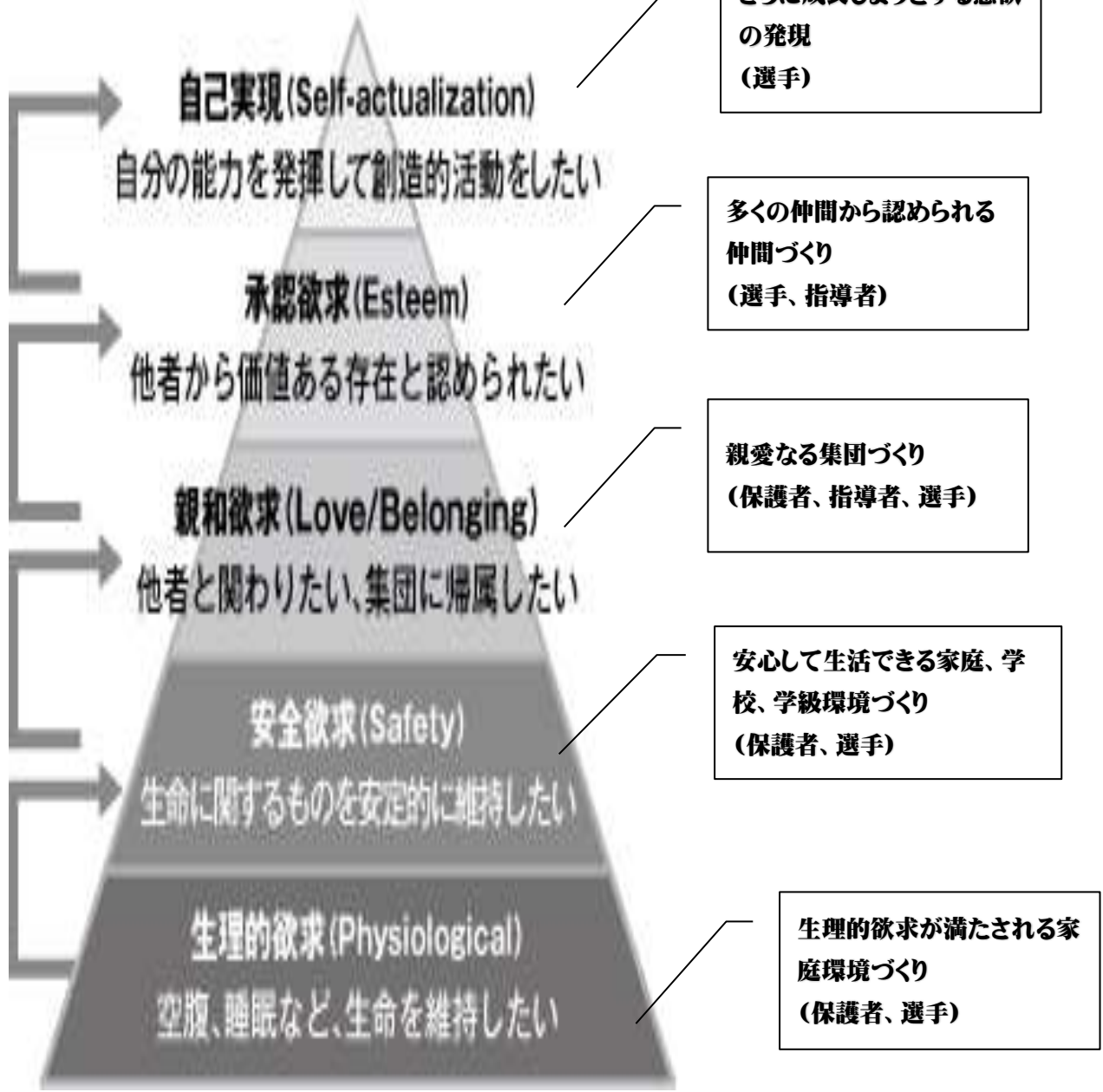
選手も保護者も指導者も、この事実に逸早く気づき、日常生活のすべてにおいて人間力を高めようとする集団であり続けることこそ高松陸上クラブがめざす陸上競技者育成の理想の姿であると考えています。

### 高松陸上クラブの礎

自ら考える主体性は、人を賢くし、  
 集中する力の上達が、人を強くする。  
 そして、感激し合える仲間と共に生きることが、人を幸せにする。

# マズローの欲求の5階層

ニーズ(欲求)が満たされると、さらに  
高次のニーズが高まる



**自己実現 (Self-actualization)**

自分の能力を発揮して創造的活動をしたい

さらに成長しようとする意欲  
の発現  
(選手)

**承認欲求 (Esteem)**

他者から価値ある存在と認められたい

多くの仲間から認められる  
仲間づくり  
(選手、指導者)

**親和欲求 (Love/Belonging)**

他者と関わりたい、集団に所属したい

親愛なる集団づくり  
(保護者、指導者、選手)

**安全欲求 (Safety)**

生命に関するものを安定的に維持したい

安心して生活できる家庭、学  
校、学級環境づくり  
(保護者、選手)

**生理的欲求 (Physiological)**

空腹、睡眠など、生命を維持したい

生理的欲求が満たされる家  
庭環境づくり  
(保護者、選手)