

令和7年度  
美濃加茂ジュニア  
陸上クラブ



美濃加茂ジュニア陸上クラブ

代表 星野 勇樹

ホームページ：<https://minokamojr.com/>

## 【小学生の部】

### 1. 活動方針・目的

- (1) 走る、跳ぶ、投げるという陸上競技の基本的な運動を通して、体力づくりや運動能力の向上を図り、スポーツをより楽しもうとする態度を育てる。
- (2) 各種競技会や記録会へ積極的に参加し、自己記録の向上を図る。特に、岐阜県小学生選手権陸上競技大会及び岐阜県小学生陸上競技大会では、本格的な陸上競技場での競技を体験するとともに、公認記録の取得を目指す。
- (3) 勝つことを目標にするのではなく、自己を高めようとする目標をもち、記録への挑戦を続ける人間性を育む。

### 2. 活動日時

#### (1) 練習日（全員）

土曜日 高学年 午前9時～11時30分  
低学年 午前9時～11時

- ・活動内容 基本的な体づくり運動、陸上競技の基本的な練習および、大会参加に向けた実践的な練習
- ・活動場所 可児市立兼山小学校、里山公園、陸上競技場 他

#### (2) 特別練習（4年生以上の希望者）

日曜日 午前9時～11時30分

- ・活動内容 陸上競技の専門的な練習 リレー競技 等
- ・活動場所 可児市立兼山小学校、里山公園、陸上競技場 他

#### (3) ナイター練習（4年生以上の希望者）

木曜日 午後7時～8時45分

- ・活動内容 基本的な体づくり運動 陸上競技の基本的な練習 等
- ・活動場所 美濃加茂高校グラウンド及び体育館

#### (4) 軽体操教室（1年生以上の希望者）休止中

火曜日 午後5時30分～7時

- ・活動内容 マット、トランポリン、跳び箱、柔軟体操 等
- ・活動場所 プラザちゅうたい
- ・持ち物 体育館シューズ、縄跳び 等

### 3. 服装及び持ち物

#### ○ユニフォーム等

- ・Tシャツ 1, 500円……全員購入
- ・競技用ユニフォームについては貸出（1年間各自で保管）※随時、交換可能
- ・活動時の黒のスパッツについては個人で用意する。

#### ○練習

- ・服装は、ジャージ又はTシャツ・トレーナー等とする。
- ・ウォーミングアップが終わったら、出来るだけジャージを脱いでスパッツ、Tシャツで練習する。（学校の紺のハーフパンツ等、動きにくいものは不可）
- ・靴は、普通の運動靴かスポーツシューズを使用する。（底の厚い靴は不可）
- ・高学年はスパイクシューズを使用する。競技力に応じて5～7mmピンを使用する。
- ・お茶、タオル、着替えを持参する。（休憩中の水分を補給のため）
- ・お菓子は持ってこない。（タブレット、塩飴、ウイダー、カロリーメイトは可。こんにゃくゼリー、スナック菓子は不可。）
- ・暑くなったら、帽子を着用する。

#### ○大会（競技会・記録会等）

- ・競技会用に、クラブのユニフォームを貸し出す。下は黒のスパッツ。（個人で購入）
- ・ユニフォームは入団時に貸し出す。必要に応じてサイズを交換できる。
- ・年度初めに配られたアスリートビブスを持参する。（陸上競技協会登録番号・1年間使用する。）  
大会当日は、必ずユニフォームに安全ピン等で留めておく。
- ・大会は、雨天でも行われる。雨天時はカッパ等雨具を持参する。胸に名前を書く。
- ・大会には、クラブ指定のTシャツを着用する。
- ・競技会場までは、ジャージ等運動の出来る服装で参加する。
- ・持ち物は、タオル・着替え・お茶・弁当等、高学年はスパイク。  
お菓子は持ってこない。（タブレット、塩飴、ウイダー、カロリーメイトは可。こんにゃくゼリー、スナック菓子は不可。）
- ・ウォーミングアップに行くとき、「水筒、タオル、帽子、高学年はスパイク」を持って行くため、ナップサックを用意する（名前を書く。）
- ・大会会場までは、保護者の送迎とする。解散は、指導者の指示に従い解散する。
- ・リレー等選手を選抜するときは、練習への参加などを考慮して選考する。
- ・当日の欠席等の連絡は、必ず集合時間までに連絡する。

### 4. 会費

- ・入会金 3, 000円
- ・小学1～3年生・・・年額20, 000円
- ・小学4～6年生・・・年額28, 000円

会費は2期に分割し、4月及び10月の上旬に徴収する。

会費には、年度当初に全員参加と定めた大会参加料、およびスポーツ保険料を含む。  
希望者のみの大会参加費や合宿費（5・6年）等は、別途徴収する。

## 【中学生の部】

### 1. 活動方針・目的

- (1) 走る、跳ぶ、投げるという陸上競技の基本的な運動を通して、体力づくりや運動能力の向上を図り、スポーツをより楽もうとする態度を育てる。
- (2) 各種競技会や記録会へ積極的に参加し、自己記録の向上を図る。特に、岐阜県陸上競技協会主催の大会では、本格的な陸上競技場での競技を体験するとともに、公認記録の取得を目指す。
- (3) 勝つことを目標にするのではなく、自己を高めようとする目標をもち、記録への挑戦を続ける人間性を育む。

### 2. 活動日時

#### (1) 練習日

土曜日 午前8時30分～11時30分

日曜日 午前8時30分～11時30分

- ・活動内容 陸上競技の専門的な練習および、大会参加に向けた実践的な練習
- ・活動場所  
可児市立兼山小学校、里山公園、陸上競技場 他

#### (2) ナイター練習

木曜日 午後7時～8時45分

- ・活動内容 基本的な体づくり運動 陸上競技の基本的な練習 等
- ・活動場所 美濃加茂高校グラウンド及び体育館

#### (3) 軽体操教室（1年生以上の希望者）休止中

火曜日 午後5時30分～7時

- ・活動内容 マット、トランポリン、跳び箱、柔軟体操 等
- ・活動場所 プラザちゅうたい
- ・持ち物 体育館シューズ、縄跳び 等

### 3. 服装及び持ち物

#### ○ユニフォームおよびジャージ等

中学生の団員は、別途案内する美濃加茂ジュニア陸上クラブ指定のものを、必要に応じて購入することができる。ただし、Tシャツについては、全ての会員が購入する。

#### ○練習

- ・美濃加茂ジュニア陸上クラブ指定のTシャツを着用する。また、ジャージ等、動きやすい服装で参加する。（美濃加茂ジュニア陸上クラブ指定のジャージを着用することが望ましい。）

- ・スポーツシューズを使用する。
- ・スパイクシューズを使用する。（各自、競技に応じたものを用意すること）
- ・お茶、タオル、着替えを持参すること。（休憩中、水分を補給します）
- ・お菓子は持ってこない。（タブレット、塩飴、ウイダー、カロリーメイトは可。）

#### ○大会（競技会・記録会等）に参加する時

- ・美濃加茂ジュニア陸上クラブ指定のTシャツを着用する。
- ・競技会用に、美濃加茂ジュニア陸上クラブ指定のユニフォームを着用する。
- ・美濃加茂ジュニア陸上クラブ指定のユニフォームおよびジャージは、各自で購入。
- ・年度初めに配られたアスリートピブスを持参する。（陸上競技協会登録番号・1年間使用する。）

大会当日は、必ずユニフォームに安全ピン等で留めておく。

- ・大会は、雨天でも行われる。雨天時はカッパ等雨具を持参する。胸に名前を書く。
- ・持ち物は、タオル・着替え・お茶・弁当 等。  
お菓子は持ってこない。（タブレット、塩飴、ウイダー、カロリーメイトは可。）
- ・ウォーミングアップに行くとき、「水筒、タオル、帽子、高学年はスパイク」を持って行くため、ナップサックを用意する（名前を書く。）
- ・大会会場までは、保護者の送迎とする。解散は、指導者の指示に従い解散する。
- ・出場制限のある大会の選手を選抜するときは、レギュラー会員を優先的に、過去の記録および練習への参加などを考慮して選考する。
- ・当日の欠席等の連絡は、必ず集合時間までに連絡する。

#### 4. 会費

- ・入会金 5,000円（新規入団）
- ・年会費
- (1) レギュラー会員 ……年額36000円
- (2) 準レギュラー会員 ……年額22000円
- (3) 練習生 ……年額20000円。

レギュラー会員および準レギュラー会員は、美濃加茂ジュニアの選手として、岐阜陸上競技協会に登録して競技会に参加することができる。

レギュラー会員は、優先して大会に選手として選抜される。また、大会参加料を別途徴収しない。

準レギュラー会員は、参加制限の設定されていない大会に参加することができる。また、参加制限のある大会であっても、レギュラー会員の参加しない枠を利用して大会に参加することができる。大会に参加する場合の参加料は別途徴収する。

練習生は、美濃加茂ジュニア陸上クラブの練習に参加することができる。

会費は2期に分割し、4月及び10月の月上旬に徴収する。

## 【小学生の部・中学生の部 共通】

### 5. 当番について

年間3～4回程度、練習や大会で、保護者のお手伝いを依頼する。  
練習では、記録の記入等、大会では選手の受付や記録等。

### 6. 連絡方法等

- \*美濃加茂ジュニア陸上クラブ公式ラインから、団員に必要な事項を連絡する。
- \*偶数月に、練習日程を定め「練習日程表」をホームページに掲載する。
- \*雨天中止等は、ホームページ・公式ライン等で練習の有無の確認をする。
- \*ホームページアドレス <https://minokamojr.com>
- ※ 休む時の連絡は、不要。

### 7. 健康について

指導者が、個々の健康状態を確認することはできないため、必ず保護者が団員の健康状態を確認して送り出す。

練習や大会に参加した団員は、「健康」として指導や競技に参加させる。ただし、本人が不調を訴えたときは練習を中断し、指導者が団員の保護者に連絡をする。

活動中の緊急時に備えて必ず登録先に連絡が取れる状態にしておく。

スポーツ保険に加入する。練習中の傷害については応急処置及び保険の対応のみ。

- ・全ての持ち物には必ず名前を明記すること。

### 8. 連絡体制

- ・連絡は、美濃加茂ジュニア陸上クラブ公式ラインおよびホームページを使用する。
- ・緊急時や大会当日の連絡等は、公式ラインを利用してください。