

ひたちなか陸上クラブしおり

2026年度版

クラブ理念

ひたちなか陸上クラブは、小学生から中学生までを対象に、「いつでも・どこでも・いつまでも」気軽にスポーツに親しみ、健康づくりに取り組める環境づくりを目指しています。

陸上競技を通して、体力向上や健全な心身の育成を図るとともに、仲間との交流や挑戦する心を育み、健康で活力ある地域づくりに貢献します。

また、陸上競技に関する事業やスポーツセミナー、各種イベント、陸上競技大会の運営などにも積極的に携わり、地域スポーツの発展に努めます。

さらに、クラブの理念を受け継ぐ指導者の育成にも力を入れ、子どもたちが安心して活動できる環境づくりを継続してまいります。

岩淵 等

■練習日

毎週土曜日 ※月4回開催（第5土曜日がある場合は変則開催。日程は事前にお知らせいたします。）
※公式LINEのメニューにてスケジュール閲覧できます。

■活動場所

ひたちなか市総合運動公園陸上競技場

■コース

（令和8年5月1日時点）

コース	対象	内容	練習日時	月謝	在籍人数
エンジョイ ★	・全学年 ・小学1～3年生 （9月まで全員）	楽しく基礎体力 基本動作の習得	土曜 17:00-18:30	¥3,000	26名
ベーシック ★★	・小学4年生以上 ※小学3年生の場合は 10月～選択可能、原則入会后3 ヶ月はエンジョイ在籍（届け出 不要）	少し強度を上げたい 短距離・長距離 （日により変更可能）			54名
スプリント ★★★	・小学4年生以上 ※原則ベーシックに3ヶ月以上 在籍者 ※コース変更届けが必要	短距離専門	土曜 18:00-19:30 ～20:00)	¥3,500	15名

+αコース 水曜日練習会

水曜短距離 ★★★	・小学4年生以上 ※原則土曜練習時スプリント在 籍者	短距離専門	水曜 18:30-20:00	¥3,500	10名
--------------	----------------------------------	-------	-------------------	--------	-----

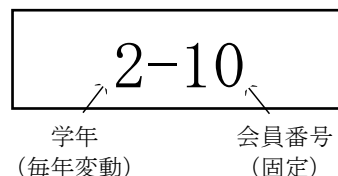
- ・ベーシック長距離コースでは、18:30～19:00に補強練習する場合があります。（小学4年生以上の希望者）
- ・スプリントコース所属で、ベーシック長距離コースへの参加を希望される場合は、その都度参加できます。参加希望日の午前中までに、公式LINEへご連絡ください。
- ・小学3年生で9月以降に入会された場合は、3ヶ月間エンジョイコースへ在籍後、コース変更時期に合わせてベーシックコースへ変更できます。
- ・スプリントコースは20:00まで練習を実施する場合があります。

■コース変更

会費納入時期に合わせた3ヶ月に1回、変更ができます。（それ以外の時期は不可）
変更をご希望の場合は「コース変更申込書」の提出と変更後の会費のお支払いをもって手続き完了となります。
なお、エンジョイコース⇄ベーシックコース間の変更は、申込書の提出は不要です。

■会員番号

会員番号は、チケット裏面への記入や
会費の振り込み時などに使用します。
お子様も覚えるようお話しください。



■会費のお支払い

原則3ヵ月単位での支払い
お振込み時期になりましたら随時お知らせいたします。

	支払い期間
4～6月	3月15日まで
7～9月	6月15日まで
10～12月	9月15日まで
1～3月	12月15日まで

3月の会費支払い時はスポーツ保険（800円／1年更新）もお支払いいただきます。

振込先

常陽銀行（金融機関コード0130）
湊支店（支店コード014）
普通預金 口座番号1581628
名義 ひたちなか陸上クラブ 岩渕 等（ヒタチナカリクジョウクラブ イワブチヒトシ）
振込依頼人名 【会員番号・お子様のお名前】を入力
例：2－3 5－6 カツタタロウ・ハナコ
中学生 例：J2－3 カツタタロウ

- ・きょうだい割引
月額500円／人 割引（小学生同士のきょうだいに限る）
- ・中学生会費
月額2,000円（全コース共通・きょうだい割引対象外）
- ・水曜日練習会の会費お振込み方法は別途お伝えいたします。

■休会、退会

原則、休会・退会される月の第一週練習日までにLINE、もしくはクラブ受付にご連絡ください。ご連絡後、お渡しする「休会（退会）届」のご提出をお願いいたします。なお、休会・退会に伴う月会費の返戻はいたしかねますのでご了承ください。

■保険

練習中のけがなどは保険の補償対象となる場合がありますので、早めにご連絡ください。また、通院された場合は領収書の保管をお願いいたします。（東京海上日動 スポーツ安全保険 傷害保険加入区分A1）なお、練習会以外で負傷し、治りきらないで参加される場合は悪化する恐れがありますのでご相談ください。

■練習会の流れ

1. 体育館にてチケット購入
2. かんたん予約アプリからの予約
3. チケット裏へ名前、会員番号を記入
4. リストバンド装着（向きに注意・忘れたときはスタッフへ声かけてください）
5. 17時までに競技場入口前に並ぶ
おやつは16時までに

保護者外出・遅刻の場合は公式LINEへ連絡してください。

外出 万が一の際に連絡がすぐにとれるようにお願いします。

遅刻 ①何分遅刻するか ②参加コース（ベーシック短距離・長距離・エンジョイ）
をLINEへご連絡ください。

※15分以上遅刻する場合

他競技の練習・試合の都合により15分以上遅刻する場合は安全面・練習体制を考慮し原則練習をお休みしていただくようお願いいたします。

※定刻で参加できないことが続く場合

今後の参加について相談させていただく場合がございます。

■持ち物 服装

通年 チケット リストバンド 飲み物（水筒） タオル

夏 飲み物（多めに） 氷のう 保冷剤（ネックリング・クールタオルは休憩時のみ使用可）

冬 飲み物（温度注意） 上着 長ズボン持参必須 手袋

春秋 上着 長ズボン持参

■態度決定

荒天時の練習中止のLINE連絡は、当日14時頃までに配信いたします。

練習中止の振替は原則ございません。

■欠席について

LINE連絡は不要です。

※ 病み上がり・ケガ後など本調子でない場合は、事前にお知らせください

※ご家庭内でコロナ・インフルエンザ等の感染症にかかっている方がいらっしゃる場合は、原則として練習への参加はお控えください（感染拡大防止のためご理解・ご協力をお願いします）

■保護者様の見学場所

基本的にはトレーニングルーム前の外廊下でお願いします。トレーニングルーム内での見学はお控えください。エンジョイコースは芝生にて活動することも多いため、トラック外周の芝生にて見学も可能です。

■その他練習会

【フィールド練習会】

走り幅跳び、走り高跳び、ハードル、ジャベリックボール競技

対象者 小学4～6年、中学生 ※保護者が練習中に準備・片付けなどご協力いただける方

実施日 不定期 土曜日または日曜、祝日（日時変更時あり）

費用なし

公式LINEにて実施日をお知らせし、参加希望者を募ります。（申込み締切日厳守）本練習に参加した場合、通常練習会の参加扱いとなりますので、1回分欠席をお願いいたします。

【長距離練習会】

対象者 保護者様（祖父母様）の付き添いできる方（低学年は保護者並走できる方など）

不定期開催・費用なし

公式LINEにて実施日をお知らせし、参加希望者を募ります。（申込み締切日厳守）

少人数コーチ、スタッフ・ボランティア不在での開催となり、万が一の際に対応しかねるためご理解ください。

■クラブ用品

・クラブTシャツ

黄色Tシャツ（2,500円）原則記録会・大会に出場時に着用

黒色Tシャツ（3,000円）お子様の練習着 購入は必須ではありません

サイズ：130 / 140 / 150 / 160 (S) / M / L / LL / 3L 試着可能

・ユニフォーム

原則記録会・大会に出場時に着用

レンタル クラブにてリレー・駅伝に出場する際は貸出いたします。

価格 5,000～6,000円程度

必ず試着を行ってから注文をお願いします。

・注文方法

練習時に注文書と現金を添えてご提出ください。（お釣りのないようお願いいたします）銀行振込は不可。お支払い後の返品・サイズ交換は致しかねます。クラブTシャツは随時注文受付いたしますが、10枚単位で発注のため、枚数がまとまってからの発注となりますのでご了承ください。

記録会・大会について

ひたちなか陸上クラブとして団体申し込みをする大会は公式LINEにてご案内いたします。

必ずお子様とご相談の上お申し込みください。

当クラブが案内しない大会への個人出場も、所属【ひたちなかRC】の名前をお使いいただけます。

* 当クラブで団体申し込みをする大会は、個人で「ひたちなかRC」のお申し込みはお控えください。（小学校名などは可）

* 「HRC」の名称は、別団体と混同するためご遠慮ください。

■大会時の流れ

クラブ集合場所に直接集合→ゼッケン配布（*1）→アップ→招集→出場→クラブ集合場所

・事前に大会のスケジュールを公式LINEにて配信いたします。必ず内容の確認をお願いします。

・出場後はゼッケンをクラブへ返却し、解散。

* 1 陸連登録をしていない場合のみ

* 当日欠席の際は公式LINEに連絡をお願いいたします。

* 保護者の方は大会中、会場外への外出はお控えいただき、招集まではお子様のサポートをお願いします。招集に遅れた場合は出場できません。

* 待機中はお子様から目を離さないようお願いいたします。

■持ち物

通常練習会時の持ち物＋着替え＋暑さ寒さ雨などの対策＋必要あれば補食（ゼリー、バナナなど）

持っている人は黄色いTシャツ、ユニフォーム

陸連登録をしている方は、ご自身のゼッケンを必ず持参してください。

リレー出場者は黒色のハーフ、ショートパンツ、スパッツなどの着用をお願いします。（黒字のシンプルなもの、ブランドロゴが大きいもの）

■陸連登録

対象 小学4年生以上

登録料 小学生（1,200円程度）中学生（2,000円程度）

更新 年度更新のため毎年2月頃に希望を伺います。

ゼッケン 登録後、陸連登録番号が使用できますので、個人でゼッケンを作成していただきます。

- * 公認記録取得のため、陸連登録がないと出場できない大会（全国小学生交流茨城県予選、県小学生大会など）があります。
- * スポーツフェスティバルやひたちなか記録会は登録がなくても出場可能です。
- * 中学生の二重登録についての対応は来年度検討させていただきます。

その他

■公式LINE

会員限定の公式LINEとなります。

（本人、保護者様用、送迎に関わる方は登録をお願いします。）

登録後は以下の情報をご返信ください。

① お子様の氏名 ② 学年 ③この公式LINEの登録者（本人、父、母など）

なお、LINEでは練習日の変更や大会参加の募集など、随時お知らせ配信しております。メニューのデフォルト表示にてスケジュールなど閲覧できます。

クラブのことでご不明な点等がございましたら、こちらにご連絡ください。メッセージは、他の方には見えない設定となっておりますので、お気軽にご連絡ください。

■かんたん予約アプリ

必ず予約してから練習会へお越しください。

アプリの再登録方法などご不明点ございましたらお問合せください。

■Webサイト、Instagram

ホームページができました！クラブの活動を動画や写真にて配信をすることがございます。その際は個人を特定されない内容に致します。ご理解のほどよろしくお願いいたします。お子様を撮影をされた際、SNS等への投稿はお控えいただくか、他のお子様が無関係なものをお願い致します。

Webサイト
<https://rc-hitachinaka.com/>



Instagram
<https://www.instagram.com/hitachinaka.rc/>



■ボランティア

【保護者ボランティア】

当クラブの活動にご協力いただける方を募集しております。受付や練習準備の手伝いなどの簡単なお仕事です。（活動日の16時45分～）

【並走ボランティア】

原則ご自身のお子様の並走、集団に遅れてしまったお子様の並走、子供たちの誘導・整備、タイム測定などです。ご自身の練習を兼ねることはお控えください。

指導方針

当クラブでは、すべての会員が安全に・安心して活動できる環境づくりを最優先に考えております。お子様へは定期的にオリエンテーションを実施していきます。

保護者様におかれましても、指導方針やオリエンテーション内容のご理解、ご協力をお願いいたします。

■指導・注意

- ・安全確保および集団指導のため、現場でのスタッフ判断を優先します
- ・危険行為、不適切な言動があった場合は、その場で注意、制止を行います

- ・クラブ活動の特性上、個別の事実確認（言った、言わない）は原則行いません

■禁止事項

- ・練習中にふざけ合う、他会員やコーチへの暴言、からかい、見下す言動
- ・注意を受けたにもかかわらず行動を改めないこと

上記行為が繰り返された場合、運営上支障が生じるため、以下の対応を行います。

- ・その場での注意、声かけ
- ・一時的な練習離脱、または当日の練習終了
- ・保護者様への連絡
- ・改善が見られない際は、参加停止や退会の推奨

■家庭でのお願い

①オリエンテーション用紙は保護者様も必ず内容をご確認ください。

- ・危険な行動をしないこと
 - ・人を傷つける言葉を使わないこと
- は特に常日頃からご確認お願いいたします。

②円滑なクラブ運営のため、クラブのルール遵守、連絡配信の必読、期日厳守、総会へのご出席等につきましてはご協力をお願いします。

③大人数での活動となるため、安全かつ円滑に参加いただく目的として、ルールをお守りいただけない場合はやむを得ず退会をお願いすることがございます。ご心配ご不明な点などございましたら、公式LINEへお問合せください。

ルールは、子どもたちを縛るためではなく、全員が安心して成長できる環境を守るためのものです。ご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。