

# 2023 年度 ウィングアスリートクラブ 全体ミーティング



日時 2024 年 2 月 25 日(日)

場所 柏の貸し会議室 kouwa

開場 12 時 30 分

開始 12 時 40 分

終了 14 時 20 分

完全撤収 14 時 30 分

- |                                    |              |           |          |
|------------------------------------|--------------|-----------|----------|
| ① 会長挨拶                             |              | (御手洗)     | (~12:50) |
| ② 組織変更について                         |              | (御手洗)     | (~12:55) |
| ③ 新人事について                          | (P2)         | 決議事項 (田邊) | (~13:05) |
| ④ アンケート結果について                      | (P3~P8)      | (田邊)      | (~13:10) |
| ⑤ イベント・練習計画について                    | (P2) (P9、10) | (田邊)      | (~13:15) |
| ⑥ 収支報告について                         | (P11、12)     | (白田)      | (~13:20) |
| ⑦ 年間予算案について                        | (P13)        | 決議事項 (田邊) | (~13:30) |
| ⑧ 来年度会費振込方法について                    | (P14)        | (白田)      | (~13:35) |
| ⑨ 陸連登録について                         | (P15)        | (佐田)      | (~13:40) |
| ⑩ HP 関連について                        | (P16)        | (安居)      | (~13:45) |
| ⑪ 意見交換 ・繰越金使用方法について ・代表任期、選任方法について |              |           |          |
| ・大会参加者の情報共有について ・その他               |              |           | (~14:20) |

※補足資料(岩名、検見川クロカン・貸し倉庫・ユニフォーム) (P17~P28)

新人事及びイベント担当

黄色着色部：運営 赤字：募集中（2/26～3/31）

カテゴリー	係の名称	係の役割	担当者名(敬称略)
運営系	※代表	会の代表 情報発信、練習会名簿及び入会申込書の管理、その他	兼岡
運営系	※代表代理	代表サポート、練習会とりまとめ、その他	田邊
運営系	※代表補佐	任期1年 運営内での情報共有及び会の運営に意見を出して頂く	( ) 数名募集
運営系	会計	会計全般、練習会名簿の更新	白田
運営系	ホームページ担当	現行ホームページ関連全般	安居
運営系	ホームページ構想	近い将来のホームページ関連全般+現行HPのサポート	松本(寛)、富山、大淵
運営系	練習会とりまとめ	代表、代表代理不在時の準備体操、連絡事項、練習内容説明	松本(寛)、佐田、大森、イチロー
運営系	会計監査	支出内容・金額の妥当性をチェックする/会計資料と通帳の数字を照合する	運営 ( )
運営系	給食・給水、荷物見守り	給食・水購入、準備、片付け、荷物見守り	櫻田 鶴岡
運営系	給食・給水（いないとき）	給食・水購入、準備、片付け、荷物見守り	田邊、松本(寛)、道園
ラン系	年間練習計画作成	レース日程に合わせて強化スケジュールを検討し、会員に案内	田邊（林さんからnote引継ぎ） ( )
ラン系	トラック練習主導	とりまとめ役	田邊 ( )
ラン系	岩名クロカン	とりまとめ役 補足資料 P17,18参照	田邊 ( )
ラン系	検見川クロカン	とりまとめ役 補足資料 P19,20参照	田邊 ( )
ラン系	筑波ラン	とりまとめ役	荒木(敏) 森川
ラン系	陸連登録手続き	とりまとめ役	佐田
ラン系	レース結果とりまとめ	レース結果のデータをホームページ担当に連絡	吉田(浩)
ラン系	大会時の場所取り	大会会場での荷物置き場を確保	大会参加者
ラン系	ユニフォーム注文	補足資料P22～28参照	個人注文
親睦系	BBQ	とりまとめ役	新井（康）、斎藤（健）、沼田、田邊 ( )
親睦系	夏合宿(妙高高原)7月6,7日	とりまとめ役 備考：募集40名 費用：20000円弱	阿部、渡辺(祐) ( ) ( ) ( )
親睦系	手賀沼打ち上げ	とりまとめ役	渋谷、大森、塚野 ( ) ( )
親睦系	忘年会	とりまとめ役	小鹿、吉田(明)、松本(寛) ( ) ( )
親睦系	青空懇親会	練習会後にコミュニケーションの場を設ける（4,5,8,9,10月実施予定）	安居 ( ) ( )
親睦系	キッズウィング	未来のオリンピックの育成・指導	渡辺(祐)

※2024年度より、会長→代表に名称変更します

## アンケート結果 練習会について (1/2)

【メニューについて】	回答
①インターバル走を手賀沼でやって欲しい。また設定を4分45秒/kmや5分/kmなども設けて欲しい ②LSDを復活させてほしい	練習メニューを5月から再検討し、LSDをひと月に1回考えています。また、夏場は、インターバル練習を検討します。
トラック練習時、5分/kmくらいの設定も設けて欲しい	トラック練習のメニューを再検討します。
インターバルやエンドレスリレー形式での練習をする機会を増やしたら楽しそうだなと思いました。いつもメニュー考案ありがとうございます。	夏場は、インターバル練習を含めたスピード練習を検討します。
クラス分けがわかりにくい	希望クラスのコールがあった際は、手を挙げて頂くようお願いします。
コーチがいてくれると本当は嬉しいです。謝金ありで 速い人に引張ってもらえるだけでも、限界まで追い込めます。	繰越金の使途と合わせ、今後検討していきます。
ランニングフォームや日々の練習メニューなどについていつでもアドバイス頂ける窓口や組分けチームがあるといいなと思うことがあります。	学生時代に陸上経験のある会員を中心に相談します。
①BUの練習メニューは最初から10秒ずつ上げていく②給水を止まらなくて取れるような工夫をしたい③動き作りのドリル等、プロのランニングコーチから教わり走る前に実践したい	B-UPについては、徐々に上げていこう、クラス分け時にアナウンスします。ペース走時の給水方法については、検討課題として、皆さんからもアイディアをお寄せいただければ幸いです。動き作りドリルについては、渡辺さん（王子）に指導を打診しています。他にも皆さんがご存じの動き作り等、ぜひ教えてください。
課題というわけではないけれど、準備運動に動き作りを入れて貰えたら、より良いフォームで走れたり故障防止に繋がるかなと思いました。	渡辺さん（王子）に指導を打診しています。他にも皆さんがご存じの動き作り等、ぜひ教えてください。皆さんでシェアしていきましょう。
大会等や野田の練習日でも、手賀沼練習は実施して欲しい	検討します。会長、副会長不在の際のとりまとめ役について、継続して募集中です。
ペース走の数を増やして欲しいです。	現状ひと月の練習会でペース走の割合が最も多いので、そのままとさせていただきます。
ペース走の設定タイムを30秒の幅を持たせないで、目安タイムを設定欲しい。	目安タイムでコールします。
引き続きペース走のコースは、接触など現行の1キロで問題がないか、工夫があっても良いと思います。	2キロ折り返しコースについてもアナウンスし、当日の各グループ内で決めて頂くようにします。
最近の練習会はペース走とビルドアップ走の2種類しかない為、レースシーズンでもある為、以前の様に手賀沼周回30km走を中心に走り込み出来る練習も盛り込んでほしい	練習メニューを5月から再検討し、LSDをひと月に1回考えています。
現在の練習会に問題なし。色々な練習会もありますが、皆さんの使える自由な時間、場所（遠方）などもあり手賀沼以外の練習については個別で各グループ企画していただければと思います。	LINE、HP等で、個別練習会の告知、アナウンス、イベント参加等のお知らせ歓迎します。
①つくばランの回数をもう少し増やしてはいいかでしょうか ②夏のLSDは増尾城址公園ではいいかでしょうか	①つくばランは、年3回を基本とし、個別でのつくばラン計画歓迎します。②夏場の増尾城址公園LSDを検討します。
つくばランや岩名運動公園や房総のむらのクロカンがあると楽しく、強くなれると思います。	岩名クロカンと検見川クロカンを検討しています。
【初心者・健康作り・女性向けメニューについて】	回答
初心者や女性に参加しやすいようにした方が良いでしょう。	5月より練習メニューを見直して、初心者向けのスローペース・ジョグなど強度の低い練習メニューを取り入れます。
初心者が参加できなくなっている	
同好会なので、あまりタイムだけに特化せずメニューに幅を持たせて欲しい	
故障後ということもあり、ウイングの練習レベルが高くて参加を躊躇してしまう。	
走力を上げることを目的とした練習メニューはもちろん大切だと思いますが、健康のために走る人のためのペース設定やメニューがあるとうれしいです。個人的にはランニングに取れる時間は月に数回しかないで、現状のメニューだとほとんどこなせません…。	
【練習会の実施方法等について】	回答
とてもいい練習になってます 夏場などは時間の調整があってもいいかなと思います	以前行っていました。今後、状況に応じて検討いたします。
特に、問題なく充実した練習が出来ています。 給水、準備運動に関しては、今後各自でいいのではと思います。	夏場の暑い時期以外は、給水タンクの設置は見送ります。
開始がわりとゆっくりなので、体操が終わり次第すぐに練習をはじめたい	早く始められるよう努めます。
①準備、片付け、出席確認など一部の人の負担をかけており、もう少し分担できればよいのでは ②出欠を前日に確認できれば、雨の日の開催か中止など決められるのでは？（ただしLINEに入っていない[スマホをあまり利用しない]人もいるので、厳しいところもあるかも]	練習会は雨天決行ですが、台風、雷雨、大雪等の悪天候が予想される際は、前日、あるいは当日早朝に中止連絡を、LINE・HP掲示板でアナウンスします。
荷物番は1人年1回を目安に交代制にしては？	会員皆様のご意見を聞いて検討します。

## アンケート結果 練習会について (2/2)

【現状で良い・特になし】	回答
大変満足しております。	皆さまのコメントを励みに、より良いクラブとなるよう努めて参ります。常に進化し続けるクラブとすべく、今後も皆さんからの積極的なご意見、お待ちしております。
特になし	
充実してると思います。	
会費も安く、練習の充実度も高いため、現状で非常に満足しています。	
このまま良いと思います。	
このままで良いと思います。	
今のままでよい。個人では難しい設定の練習が用意されている。	
現状に満足	
特に無し	
良い練習だと思ってます。	
良いと思います。強化テーマに合わせたメニューとそれぞれの走力毎のグループ分けで苦しくも楽しめます。	
今のままで良い	
特にありません。	
今のままで良いかと思います。	
特になし。いつも準備などありがとうございます！	
いつもありがとうございます。メンバーの皆さんと一緒に走ったり会話したりすることでモチベーションが上がり、感謝しております。	
いつもありがとうございます。参加できておらずすみません。行った時は楽しく過ごさせていたいです。メニューも満足しています。	
毎週定期的に練習できていて有り難いです。	
今のままで良いと思います	
あまり参加できていませんが…現状に満足しています。	
運営のみなさん素晴らしいと思います。いつもありがとうございます！	
毎週楽しく走らせてもらっています。	
【その他】	回答
幽霊部員で恐縮です。何処か参加したい	都合の良い時期にご参加お待ちしております。
名前を覚えられなかったり、その場で思い出せなかったりすると申し訳ないと思っています。	青空懇親会や各種イベントを開催しますので、新しい会員の方との交流を深めてください。
コロナ禍で新入部員が増え、逆に昔からのメンバーが減った気がして、馴染めない感じがする	
練習中 お喋りばかりしてしまいます。	おしゃべり大歓迎です。練習の辛さを忘れられます。

## アンケート結果 イベントについて (1/2)

【飲み会・懇親会について】	回答
青空飲み会をやってほしい	会員相互のコミュニケーションを図るため、年5回開催予定です。
忘年会はマラソン大会で参加出来ない人も多いため、8月か9月に納涼懇親会にした方が良くと思います。	青空懇親会を開催します。
忘年会以外にも花見、納涼会等計画して欲しい	
飲み会を増やして欲しいです。	
幹事さん募集に苦労されているので減らしてもよいと思う。新人歓迎会と忘年会だけでよいのでは。	イベント担当者を事前に募り、コロナ前以上に行いたいと思います。
話をする機会のあまりない方とコミュニケーションとれる場があるのは、飲み会でも走行会でもありがたいです。	青空懇親会を開催します。皆様の参加をお待ちしております。
コロナも落ち着いて、もう少し増やせればと思います。あとは、取り纏めの方がいればどんどんやって頂いて良いと思います。取り纏めの人への負担にならなければ。	イベントはコロナ前以上に行いたいと思います。
懇親会ですが、公園で各自持ち寄ったものでおしゃべりするくらいの気軽なものの方が参加しやすいです。	青空懇親会を開催します。皆様の参加をお待ちしております。
【合宿について】	回答
合宿とかやってみたいです、	7月6,7日に新潟県妙高高原で開催します。皆様の参加をお待ちしております。
今年度、有志の方で合宿があったようですが、以前あったようなクラブ全体での合宿を実施して欲しい	
合宿を入れて欲しい	
合宿は楽しみにしています♪	
【新企画等について】	回答
色々企画していただき、楽しいイベント毎回楽しんでいます。やってみたいイベントとしては、①ウイング内でのトラックを使った記録会 ②ロングjog～温泉 が面白そうです	トラック練習会で、記録会ができればと考えています。
もっと多く色々なイベントを希望します。人それぞれの考え方や事情があり難しいかも知れませんが、もっと多く色々なイベントを！クラブ員のためのボランティア的なものではなく、有料で外部企画イベントなどもトライしたら良いのでは？	過去、駅伝やリレーマラソンなどに参加していたので、検討してみます。参加したい大会募集します。
準備運動や動き作り等を教えてくれるトレーナー等と呼んでのイベントがあったらと思います	渡辺さん（王子）に指導を打診しています。また外部トレーナー等のイベントについては、繰越金の使途と合わせ、今後検討していきます。
街ランみたいなものもあると楽しいと思います	LINE、HP等で、個別練習会の告知、アナウンス、イベント参加等のお知らせ歓迎します。
新人歓迎バーベキュー、忘年会、柏の葉リレーマラソンと手賀沼エコマラソンの打ち上げなど楽しいですね。今年何回か有志で行きましたが、練習会の後の食事会などがあると楽しいですね。	青空懇親会開催します。皆様の参加をお待ちしております。
つくばラン(峠走?)に参加しました。極端かもですが一気に力がついた感じがします。またいつかやってほしいです。(短い距離でも構わないです)	つくばランは、年3回(5,9,11月)予定しています。
合宿を復活させて欲しいです。また、トレランや登山、マラニックがあれば嬉しいです。	合宿は、7月6,7日に開催します。トレラン、登山等の個別開催歓迎します。
①夏、涼しい処で合宿を行いませんか ②ウイングチームで駅伝に参加してはいかがでしょう？	①合宿は、7月6,7日に開催します。②駅伝、検討します。参加したい大会募集します。
休日には家族と過ごすため、平日夜にもあったら参加しやすいです。	LINE、HP等で、個別練習会の告知、アナウンス、イベント参加等のお知らせ歓迎します。

## アンケート結果 イベントについて (2/2)

【運営方法について】	回答
特定の会員の負担が大きい	会員の負担が無いよう、役割分担、引継ぎ資料等の整理を行っているところで
コロナ禍明けで、全体を纏めるのは難しかったと思いますが、年間スケジュールを早めに提示して欲しいです	年間スケジュール（予定）を提示します。
今のアクティブ会員はコロナ渦の間、コロナ後に入会した人が殆どのように思います。この大所帯の幹事を殆ど参加した人がない人達に「やりたい人がいたらやってください」というのは難しいし、だんだんやらなくなっていくのではないですか。走力関係なく仲良くなれる場はつくったほうがよいと思います。毎回一部の人が引き受ける傾向になりますが、皆で回していけるように工夫してはどうでしょうか？（以前はそうだったので）「運営委員」とはだれを指しているのかが明確ではないですが、少なくとも会長、副会長、会計、広報を担当されているメンバーは長年ウイングにいる面々です。主幹事が誰になるとしても、過去やったことある人にフォローをお願いするなど調整をあげれば一人に負担がかかることもなくなるように思います。	イベント、練習内容をコロナ前に戻すべく、来年度担当は、事前に決めました。+ α 募集します。運営委員は、「会長、副会長2名、会計、HP担当」の5名です。イベント担当をやったことの無い方のフォローは、会長、副会長を中心に、サポート可能な経験者の方にもお願いしつつ、行っていきます。
チームが大きくなったので、取りまとめの方の工数がかかっているのが懸念されますね。	なるべく分担できるよう、会員皆様のご協力をお願いします。
【特になし・現状で良い】	回答
内容、回数共に適切。	皆様のコメントを励みに、より良いクラブとなるよう努めていきます。会員皆でさらに盛り上げてきましょう！
毎回参加できるわけではありませんが、楽しいイベントばかりだと思います。	
現状で良いと思います	
このままで良いと思います。	
とくにありません	
コロナが終わっていろいろ再開できているので、良かったです。都合あれば参加させて頂きますし、時々はお手伝いもさせて頂きます。	
特になし	
特になし。	
いつも楽しいイベントありがとうございます	
現状に満足	
現状のままで良いと思う	
毎回楽しく参加させていただいております。	
特にありません。	
現在の内容、頻度でよいと思います。合宿は幹事負担が大きいことが予想されるのでなしでいいと思います。	
特にありません。	
幹事の皆様、いつもありがとうございます。	
【その他】	回答
ほとんど参加していないのでよくわかりません。	都合の良い時期にご参加お待ちしております。ウイング歴や走力に関わらず、会員が相互に親しくなるようなイベントを増やしていきたいと考えております。ご都合の良い折のご参加、お待ちしております。
コロナ前後で、参加者の顔ぶれも変わり、出席しにくくなった。	
まだわかりません。	
申し訳ございません。参加しておりませんのでわかりません。	
なかなか都合がつかず、参加できず申し訳ありません。	



## アンケート結果 その他 (1/2)

【練習会・企画について】	回答
トラック記録会をやしてほしい	トラック練習会で、記録会ができればと考えています。
朝礼が終わったら、取りまとめの人には、直ちに練習を開始してもらいたい。	朝礼後、直ちに練習会を開始するよう努めます。
LINEなどで、手軽に大会や練習会、イベントなどの参加情報を共有することにより交流を促進する案があります。LINEの投票機能で、WINGACグループLINEに3か月に一度大会参加予定を任意で投票してもらい、集計結果を見て、合同練習会や大会への参加準備、大会当日の交通手段、大会本番の場所取り、大会後の打ち上げ、写真や動画の共有などで新しい会員でも交流がしやすくなると思います。また、練習会の前日にLINEで練習参加者の出欠や練習メニューとレベル、アフターの参加を入力してもらうのもいいと思います。個人の判断にはなりますが、Instagramをやるのも会員相互の交流の促進にお勧めです。	ウィングLINE、HP等を活発に活用して頂き、個別練習会、大会参加連絡等のアナウンスを行って頂ければと思っております。
【運営方法について】	回答
感謝しています。運営業務をしている方々に皆で感謝する機会も毎年一回とか必要かもしれませんね。	ありがとうございます。お気持ちだけ受け取っておきます。
運営は特別な理由がない限り基本2年とした方が良いと思います。	運営の任期、選出方法については、アンケートを行い決めたいと思っております。
今期はイベントが少なかったのが、かなり余剰金が出るのでは？会費を有効活用できるような予算を立ててほしい。もし予算立案が難しいならば、会費減額も考えてもよいと思います。	今年度は、コロナが完全収束となっていなかった為、イベントや練習会計画が準備不足でした。申し訳ございません。来年度予算については、会費を使い切る計画で考えております。会費減額は、いまのところ考えておりません。繰越金につきましては、アンケートを行い、会員皆で考えたいと思っております。
クラブのルールを決める際に、どのような会議において、どのような理由により決まったか開示してくれると嬉しいですね。(以前、青空ミーティングで決定した事項が、その後、LINEで「検討の結果、変更する」と、報告だけ為されたことがあった。その時の議論が開示されず、モヤモヤが残ったため)	今年度は、コロナ過の中で準備が上手く行かず、青空ミーティングでの報告のみとなっていました。申し訳ございません。今後は全体ミーティングにて、イベント計画・報告、予算案報告、意見交換を行ったうえで、決めていきます。
運営の方々の負担が大きいうように感じます。練習会の業務に限られてしましますが、業務を洗い出して、年間スケジュールで当番制(賛同してくれる方にするのはどうでしょうか。会員の人数も多いので分担すれば年2回くらいでしょうか。	年間計画を作成し、各イベント担当を決定しました。+α募集中ですので、今後アナウンスさせて頂きます。会員皆様のご協力宜しくお願い致します。
1) 予算について:現在の会費は、予算の積み上げにおいて設定された金額ではないため、予算に対してかなり余裕がある。これまで周年記念の際、タオルを作成して消化してきたが、今後はどうするのか？法人ではないし、使途が明確ではない繰り越し金が増えていくのはあまり望ましくない。打開案として①陸連登録料の団体料金②外部講師の招致など、会員メリットになることに予算をつかっては？ 2) ユニフォームについて:年に1回しか頼めないのでは、注文しづらく、今後着る人がいなくなるのでは？また林さん作成のものも、これまで注文方法など負担をかけていたので、交代制にしては？ 2) ボトルキャップについて:倉庫に大量のキャップがある。沢山溜めてから送るのも大変なので、例えば収集する貴期間を設定し、その都度送るようには？	今年度は、各イベント及び練習会の補助金及び陸連登録費(20,000円)等を予算に計上し、お預かりした会費を使い切る予算計画を立てております。また、練習会での給水、給食もコロナ前のように充実させられればと考えております。繰越金については、アンケートを行い、使途について皆で決めたいと思います。ユニフォームについては、HPに記載がありますが、会員皆さんに対し周知できておりませんでした。林さん作成のものも含めて、個別で注文できるよう、アナウンスを行います。ボトルキャップは、新担当者(小鹿さん)と協力して、倉庫にたまらないようにします。
個人的には、会を運営する人には何かしらの報酬があってもいいと思います(お金を渡すというよりも感謝を渡す感じ。だから金額は気持ち程度。忘年会無料とか、年に1回幹部打ち上げをしてそれは会費から出すとか)	ありがとうございます。お気持ちだけ受け取っておきます。
運営側の負担が重く大変だと思います。会費を上げて一部委託すると良いかも？	基本的に会員で運営するという方針を守りつつ、繰越金の使途とあわせて検討いたします。
中心メンバーの負担を減らし、会員全体でお互いに担っていくようにした方がよい。	なるべく分担できるよう、会員の皆様のご協力をお願いします。
役員の方の負担がとても大きくて大変だったと思います。ありがとうございました。	
役員の負担が多すぎる	
いつもお世話になっております。練習会の荷物の見守りや給水、レースでは朝早くから場所取りをして下さる等とてもありがたいです。ありがとうございます。今後とも宜しくお願いいたします。	こちらこそ、宜しく御願い致します。

## アンケート結果 その他（2/2）

【その他】	回答
会員相互のコミュニケーションが不足すぎている	今後、コミュニケーションをとる機会(青空懇親会、イベント)を増やします。
現状に満足しています。ウイングに入会して目標としていたサブ3.5を達成することができました。走ることにに対する意識が高い人たちに囲まれて、質の高い練習ができていると感じてますし、とても良い刺激になっています。引き続きよろしくお願いします。	こちらこそ、宜しく御願ひ致します。
引越して中々練習会に参加できていません。またそのうち参加させていただきます	参加お待ちしております。
練習会、イベント、いずれも不足不満などありません。どのレベルでもウェルカムな雰囲気が、私は有難いと感じています。また、皆さんのウイング愛を強く感じています。一部の方に運営の負担がかからない方法は検討課題だと思います。	ありがとうございます。なるべく分担できるよう、会員皆様のご協力をお願いします。
走力が落ちて、練習会でも同レベルの走力の人を探すのが難しく、欠席がちになってしまっています。会長はじめ運営の中心になってくださる方々にはとても感謝しています。	ありがとうございます。お声掛けして頂ければ、同じ走力の方を探します。
まだ練習に参加したばかりなので チームの事が何も分かりません。ラインもまだ加入してないので すみません	LINE参加方法については、練習会時に、会長、副会長などにお声掛けください。なおLINEについては、現在、当クラブにおける基本連絡ツールとなっているので、出来るだけ参加していただければ幸いです。
LINEのニックネームだと誰なのかわからず中々話辛い時があります。こっそりでいいんで本名とのマッチングリストが欲しいです。	会長、副会長にこっそり声をかけて頂ければお教えします。
大会結果を今までのように簡単に見られるようにして欲しいです。(ダウンロードしないで見られるようにして貰えたらと思います。)新しいメンバーの顔と名前が分からないので、メンバーの顔写真を載せて欲しい。(練習会になかなか参加できず新しい人が分からないので)	現在、HPの容量の関係上 このような掲示となっております。新HP作成に向けて検討しておりますので、しばらくは現状のままとさせていただきます。
つくばランを継続して実施	つくばランは、年3回（5,9,11月）予定しています。
手賀沼のランニング人口をもっと増やすために、ウイングの積極的な勧誘活動があってもよいかもしれません。	ご家族、ご友人、会社同僚等、お誘い大歓迎です。
また顔を出します。	参加お待ちしております。
可能な限り、イベントのサポートをさせていただきます!!	ご協力感謝いたします。
WINGはとても良いクラブだと思います。これからみんなで協力して楽しく練習できればと思います。	ありがとうございます。今後も楽しく練習しましょう。
【コメント】	回答
今年は楽しく沢山走れました。感謝リスペクト	皆さんのコメントを励みに、より良いクラブとなるよう努めます。皆で盛り上げていきましょう！
いつもありがとうございますm(_)m 本当に感謝しかないです。	
いつも会のために、ご尽力いただきありがとうございます。頭が下がります。引き続きよろしくお願いします。	
いつもとりまとめありがとうございます!!	
運営の皆様、いつもありがとうございます。毎回楽しく参加させていただいております。	
運営にご尽力頂きありがとうございます。長期に渡り練習会を欠席しており申し訳ございません、令和6年から余裕あるときは少しでも参加させて頂きたくよろしくお願い申し上げます	
いつもご苦労さまです。有り難く思っ参加しています。	
いつも会の運営にご尽力くださり、ありがとうございます。	
特にありません。	
特にありませんでした	
特に無し	
特にありません。	
入会して間もないので、意見・要望は御座いません。	



# 練習計画及びイベント予定（1-6月）

2024

日付	練習メニュー	イベント	主な大会
1月			
7 (日)	ペース走orLSD		松戸七草マラソン ハイテクハーフマラソン
14 (日)	30kmペース走orLSD		
21 (日)	ビルドアップ		石垣島マラソン フロストバイト 瀬戸内海タートル・フルマラソン 鎌ヶ谷新春マラソン 赤羽ハーフマラソン 柏新春マラソン
28 (日)	ペース走orLSD		館山若潮マラソン 勝田全国マラソン 我孫子新春マラソン
2月			
4 (日)	ビルドアップ		別府大分毎日マラソン 旭市飯岡しおさいマラソン
11 (日)	30kmペース走orLSD		姫路マラソン 守谷ハーフ さいたまマラソン
18 (日)	ビルドアップ		青梅マラソン リバーサイドさかえドラムマラソン
25 (日)	ペース走orLSD	全体ミーティング 12:40~14:20	深谷シティ 波乗りハーフ 大阪マラソン いわきサンシャイン そうじゃ吉備路マラソン
3月			
3 (日)	ペース走orLSD		東京マラソン 三浦国際市民マラソン 鹿児島マラソン
10 (日)	ビルドアップ		静岡マラソン 茨城100Kウルトラマラソン in 鹿行
17 (日)	30kmペース走orLSD		板橋Cityマラソン 鳥取マラソン
24 (日)	ビルドアップ		表参道Women's Run 佐倉マラソン
31 (日)	ペース走orLSD		ふくい桜マラソン ハセツネ30K
4月			
7 (日)	ペース走orLSD	青空懇親会	
14 (日)	ビルドアップ		
21 (日)	ペース走		
28 (日)	ビルドアップ		長野マラソン チャレンジ富士五湖ウルトラマラソン
5月			
5 (日)	LSD or ペース走	青空懇親会	
12 (日)	ビルドアップ	つくばラン	仙台国際ハーフマラソン
19 (日)	野田トラック練習会 or手賀沼練習会		野辺山高原100k いわて奥州きらめきマラソン 軽井沢ハーフマラソン
26 (日)	ペース走		カーター記念黒部名水マラソン
6月			
2 (日)	LSD or ペース走		
9 (日)	ビルドアップ(短縮版)	BBQ(仮)	
16 (日)	野田トラック練習会 or手賀沼練習会		
23 (日)	ペース走		
30 (日)	ビルドアップ (19km)		

# 練習計画及びイベント予定（7-12月）

2024

日付	練習メニュー	イベント	主な大会
7月			
6 (土)		合宿（妙高高原）	
7 (日)	手賀沼練習会 自主練	合宿（妙高高原）	
14 (日)	LSD or ペース走		
21 (日)	ビルドアップ	岩名クロカン	
28 (日)	ペース走		
8月			
4 (日)	LSD or ペース走	青空懇親会	
11 (日)	ビルドアップ		
18 (日)	野田トラック練習会 or 手賀沼練習会		
25 (日)	手賀沼練習会 自主練	柏の葉リレーマラソン（仮）開催場所変更あり	北海道マラソン2024
9月			
1 (日)	LSD or ペース走	つくばラン 青空懇親会	
8 (日)	ビルドアップ		
15 (日)	ペース走	検見川クロカン	
22 (日)	ビルドアップ		
29 (日)	ペース走		
10月			
6 (日)	LSD or ペース走	青空懇親会	
13 (日)	ビルドアップ		
20 (日)	ペース走		
27 (日)	手賀沼練習会 自主練	手賀沼打ち上げ	手賀沼エコマラソン（仮）
11月			
3 (日)	LSD or ペース走	つくばラン	
10 (日)	ビルドアップ		
17 (日)	ペース走		
24 (日)	手賀沼練習会 自主練		つくばマラソン
12月			
1 (日)	LSD or ペース走		
8 (日)	ビルドアップ		
15 (日)	ペース走	ウイング 忘年会	
22 (日)	ビルドアップ		
29 (日)	LSD	手賀沼チャリティーラン	

## 2024 年度の会費振込の案内

WAC 会員の皆様へ

平素は WAC の活動にご参加・ご協力いただきありがとうございます。

2024/3/1 から年会費の受付を開始いたします。

会員継続をご希望の方は期限内にお振込みをお願い致します。

(会計処理の都合上、2024/2/29 以前は振込しないでください)

2023 年度までは、陸連登録も同時に受付しておりましたが、2024 年度からは、陸連登録希望者のみで手続きを行って頂きますので、登録を希望する方は、陸連登録担当の案内に従ってください。

会計業務の煩雑さを回避し、入金記録を残すため、「振込」のみで受け付けております。

「現金」では受け付けておりませんのでご了承ください。

■ 振込金額：2000 円（ゆうちょダイレクト以外は振込手数料がかかります）

■ 締切日：2024 年 3 月 31 日(日)

■ 振込先 口座情報

(1) ゆうちょ銀行の ATM 等→ゆうちょ口座へ(送金)の場合

銀行名 ゆうちょ銀行

口座名 ウィングアスリートクラブ

店番号 ○五八(ゼロゴハチ) ※漢数字

記 号 10550

番 号 70501491 (8 桁)

(2) ゆうちょ銀行以外の銀行の ATM 等→ゆうちょ銀行へ(振込)の場合

銀行名 ゆうちょ銀行

口座名 ウィングアスリートクラブ

店番号 ○五八(ゼロゴハチ) ※漢数字

番 号 普通預金 7050149 (7 桁)

※振込時のお願い

送金元の金融機関や送金手段によって異なりますが、送金ご依頼人の入力の際には、

例) 山田 太郎 (ヤマダ タロウ)

のように設定して頂くと正確に氏名を把握できるのでご協力お願いします。

※ゆうちょ銀行 ATM の場合は、カタカナ入力となります。

[https://www.jp-bank.japanpost.jp/direct/pc/guide/dr\\_pc\\_gd\\_takouryakugo.html](https://www.jp-bank.japanpost.jp/direct/pc/guide/dr_pc_gd_takouryakugo.html)

■ スケジュール

2024/3/1～2024/3/31：会費振込受付

2024/4/1～2024/4/30：念のため練習会名簿に名前を残しておく

2024/5/1～：練習会名簿から名前を削除

■ 会費

継続会員：2000 円

4/1～9/30 に入会申込書を出した方：2000 円

10/1～翌 1/31 に入会申込書を出した方：1000 円

2/1～：入会申込書は受領するが、会費は 3/1 以降に新年度分から 2000 円

千葉陸協について	大会情報	記録	各委員会	大会申込み	登録
----------	------	----	------	-------	----

## 登 録

陸協登録	小学生登録
学連登録者登録	

### 陸協登録

#### 団体

新規	千葉陸上競技協会へメールにてお問い合わせください <b>info@jaaf-chiba.jp</b>
継続	<a href="#">JAAF ログインページ</a>
料金	<div>団体登録料 ￥20,000 ←2024年度より会から補助</div> <div>団体個人登録料</div> <div>1.日本陸連登録料 ￥1,000 ←個人負担額(合計3,500円)</div> <div>2.千葉陸協登録料 ￥2,500</div> <div>(※団体登録の個人会員数は5名以上必要です)</div>
入金方法	<div>1.日本陸連への入金は下記①～③の方法、</div> <div>2.千葉陸協への入金(団体登録料+千葉陸協登録料)は下記④の方法をお願い致します。</div> <div>入金は下記のいずれかの方法をお願いします。</div> <div>①.クレジットカード払い</div> <div>※入金システム決済手数料150円が人数分かります</div> <div>②.コンビニエンスストア払い</div> <div>※入金システム決済手数料150円が人数分かります</div> <div>③.銀行振り込み(三菱UFJ銀行あて)</div> <div>※30万円を超える場合のみ</div> <div>【振込先】</div> <div>三菱UFJ銀行 渋谷支店</div> <div>普通預金 4124252</div> <div>ザイ)ニホンリクジョウキョウギレンメイ</div> <div>※団体名を入力して下さい。</div> <div>④.銀行振り込み(千葉銀行あて)</div> <div>【振込先】</div> <div>千葉銀行 あやめ台特別出張所</div> <div>普通預金 3006337</div> <div>千葉陸上競技協会</div> <div>例) 団体登録5名の場合</div> <div>日本陸連登録料として(1000円+150円)×5名=5750円</div> <div>①～③の方法</div> <div>千葉陸協登録料として(2500円×5名)+20000円=32500円</div> <div>④の方法</div>

## ウイング AC のホームページ運営報告

### ●新担当者となり前任者の協力を得ながら以下の作業をしました。

- ・不要になった情報の削除、古いままの情報を訂正
- ・メンバー向け情報にパスワード
- ・メンバー紹介の写真や名簿はデータ容量オーバー、プライバシーの問題あり閉鎖中
- ・三つあった掲示板のうち二つ、会長直行便は利用がなく外した
- ・練習内容は独立サイト(note)からリンク
- ・大会結果は PDF の差し替え、入賞者はトップページに HTML 入力
- ・トップページの写真は LINE の投稿から集合写真を選んでアップ

### ●成果と反省

- ・ホームページ経由で入会に結び付いた人が 10 数名
- ・入会済みの会員は、ほぼ LINE で連絡、情報交換を行っているため、外部向けが主な役割
- ・HTML 言語などシステムに詳しくなければハードルは高く、更新作業に慣れるまで半年→誰でも更新できる持続可能なものを目指した。
- ・会員 2 名にアドバイスを受ける

### ●来季に向けて

- ・任期は 2 年と考えている（来年 3 月まで）
- ・後任者は新しいものを作ってほしいが、いまものでも誰でも引き継げるようにしておく

- ①現行 HP を継続する（不具合等の場合小松さんのサポートが必要。編集は煩雑）
- ②新 HP 作成（個人の労力負担が大きい）
- ③HP 作成業者に依頼する（見栄え、更新作業は楽。費用→繰越金をあてる）
- ④HP は閉鎖する。外部向けには SNS、内部向けにはグーグルドライブを使う（大淵さん松本さんのアドバイス）
- ⑤その他

2024年2月

ウイングアスリートクラブ HP 担当 安居（あぐい）



## 岩名クロカン

岩名運動公園クロカン練習会についての説明です。

### 概要

このコースは適度な起伏、ウッドチップ、日陰も多く夏場には適しております。  
なお、岩名クロカン開催日も手賀沼通常練習会は実施しています。

練習が近づくと、掲示板に案内が掲載されますので、参加申し込みや悪天候などによる開催中止の連絡は、掲示板をご覧ください。

### 集合場所

集合場所：ふるさと公園駐車場

※現地集合は、[📍 岩名運動公園](#)の駐車場側の芝生広場

### 当日スケジュール例

以下は例なので、実際は掲示板で、ご確認願います。

#### 例1

7:00	ふるさと公園集合～出発
8:00	岩名運動公園 駐車場近くの芝生広場集合
8:10	準備運動
8:20	コース1周w-up
8:45	150分クロカン
11:15	スタート地点集合～downjog
11:45	解散

#### 例2

7:00	ふるさと公園集合、出発
8:00	岩名運動公園 駐車場近くの芝生広場集合、準備体操
8:15	コース確認（コース1周UP）
8:30	各自のペースで走り込み
12:30	スタート地点に集合、順次解散

### 情報

#### マイコップの持参をお願いします

給水サポートは、給水タンクで気温より若干低めに提供します。マイコップの持参をお願いします。その他、ブルーシート、出欠簿管理などは、手賀沼練習会と同様に行います。

#### 貴重品の管理は各自をお願いします

荷物置き場は不在になります。

#### 補食

菓子類・果物などの差し入れは歓迎します。食べるまでの管理は差し入れる方をお願いします。

#### ランニング後の汗の処理

通常は、陸上競技場の更衣室・シャワーを利用可能です（200円）。ただし、陸上競技場が、なでしこリーグなどで占有利用となる場合は、更衣室・シャワーの利用ができません。

### 岩名初参加の人への情報

#### 岩名での集合場所

岩名運動公園には駐車場が3つあります。このうちの一番北側の駐車場を利用いただくと、その隣が、集合場所となっています。[📍 運動公園マップはこちら（PDF）](#)

柏方面から行くときは、公園の南西の端近くにあるコンビニ（セーブオン）から公園に入る道を通ると、分かり易いです。ナビによっては、東側（どちらかというところが正面出入口）から入る道に誘導する場合がありますが、遠回りになります。

#### 岩名は夏の練習コースとしては最高





## アクセス

### 東京大学検見川総合運動場・セミナーハウス

〒262-0021 千葉県千葉市花見川区花園町1035

※受付へはセミナーハウスに面している道路から入れます。

JR総武線 新検見川駅北口より 徒歩10分

※駐車についてのご注意

・駐車場台数が43台と限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。また、お車で越しの際はできるだけ乗り合わせてお越しください。

・コンビニ、スーパー、住宅地など、近隣への無断駐車はご遠慮ください。

#### ①合宿のご予約お問い合わせ（合宿予約センター）

TEL：03-6632-2162（9:30～17:30）

#### ②施設のお問い合わせ、ご質問、ご予約後のお問い合わせ

#### ③日帰りのご予約

TEL：043-273-8669（9:30～17:30）

FAX：043-273-6608

[お問い合わせはこちら](#)



地図データ ©2024

ご利用料金（一般）

！ 現地で支払う料金について

- ①日帰り利用料 × 人数
- ②体育施設使用料 × 団体数（体育施設利用がある場合）
- ③テニスコート維持費 × 面数（テニスコートを利用した場合）
- ④セミナー室等使用料 × 団体数（セミナー施設利用がある場合）

上記    ①＋②＋③＋④    ＝    【日帰り】現地で支払う料金合計

運営費

日帰り利用料

学外中学生以下	¥300
学外高校生以上	¥600

※料金はお1名様あたりの金額（税込）です。  
 ※引率の方に対しても利用料は発生します。

テニスコート維持費

	2H以内または半日	1日
1面あたり	¥400	¥700

※料金は税込金額です。

施設使用料

体育施設使用料

	2H以内	半日	1日
サッカー	¥1,030	¥2,060	¥4,020
ラグビー	¥1,440	¥2,880	¥5,770
アメリカンフットボール	¥820	¥1,550	¥2,990
野球	¥620	¥1,240	¥2,470
クロスカントリー	¥620	¥1,240	¥2,470
ホッケー	¥820	¥1,550	¥2,990
テニス（1面）	¥210	¥410	¥720
体育館	¥820	¥1,550	¥2,990

※団体にかかる料金（税込）です。  
 ※東京大学の現役の学生・教職員以外の方が1人でもいれば発生します。



【参考資料】 ウィング AC・貸し倉庫（トランクルーム）について



住所：千葉県柏市北柏5丁目3



- 左胸(トレーニングジャケット):シルクプリント(01)
- 全胸(ランニングシャツ):シルクプリント(01)
- 指定書体使用
- 左胸(トレーニングジャケット):W10cm程度
- 全胸(ランニングシャツ):W18cm程度

- 全背(トレーニングジャケット):シルクプリント(01)
- 全背(ランニングシャツ):シルクプリント(01)
- 指定書体使用
- W10cm程度
- 全背(トレーニングジャケット):W25cm程度
- 全背(ランニングシャツ):W18cm程度

# ウイングAC



WING ATHLETE CLUB



N70-J35  
<06 01 07 63>

N70-P19  
<07 06 01>



65-95L/65-85L  
男子用/女子用  
<06 01 07>

66-96X/66-86X  
男子用/女子用  
<06 07 01>

66-96X/66-86X  
男子用/女子用  
<07 01 06>



- 全胸:シルクプリント(01)
- 指定書体使用
- SIZE:W18cm程度(※ランニングシャツ共通版)

- 全背:シルクプリント(01)
- 指定書体使用
- SIZE:W25cm程度(※トレーニングジャケット共通版)

# ウイングAC



WING ATHLETE CLUB



N63-600  
<06>



N62-505  
<06>





## 申込方法

申込書に必要事項を記載のうえ、以下の方法で申込可能です。

- STEPさんに直接依頼する

## 申込書のダウンロード

- [📄 ジャージ申込書](#)
- [📄 ユニフォーム申込書](#)
- [📄 Tシャツ（半袖）申込書](#)
- [📄 Tシャツ（長袖）申込書](#)

## ジャージ

ジャージ上 10600円（税込、マーキング代込）

ジャージ下 7600円（税込）

## ユニフォーム

ユニフォーム上 5200円（税込、マーキング代込）

ユニフォーム下 3400円（税込）

※ユニフォーム下については、赤バージョンと黒バージョンを選択可能としています。これは、赤と黒でそれなりの数で意見がわかれたためです。（男性は黒を推す方が多かったですが、女性は赤でしたので、思い切って選択式にしました）

## Tシャツ

半袖 3700円（税込、マーキング代込）

長袖 4000円（税込、マーキング代込）

※長袖のデザイン画では、赤とピンクの2色に見えますが、実際は赤単色です。

## その他

価格は前回お伝えしたとおりです。

氏名については、ジャージ上のみ可能（5文字まで1000円、それ以上はお店に確認）。

自宅配送については、別料金で500円となります。

## サイズ表

- [📄 EXCEL版](#)
- [📄 PDF版](#)

## 【新ユニフォーム詳細・購入方法ご案内】

### ■ブランド

DVELOP.(ディベロップ)

<https://dvelop.jp>

### ■コンセプト

全てフルカスタムオーダーによるオリジナルデザインです。

チームカラーの赤をベースとして色味が単調にならないよう濃淡のグラフィックを全体に効かせ、鋭い翼(ウィング)をイメージしたモチーフを全体に散りばめています。

サブユニフォームとして白バージョンも用意しています。

こちらはウィングの力強さを羽のモチーフでイメージし、背面下部に大きくチーム名を加えています。少し遊び心を出したデザインです。

Tシャツ各種は黒をベースとして、マラソンシャツ・ノースリーブよりも少し厚めの素材で汎用性を優先しています。

### ■素材

#### 【マラソンシャツ・ノースリーブ】

ハイグラ(ユニチカ製) ポリエステル 85%、ナイロン 15%

→軽量薄型で非常に走りやすく、適度な伸縮性もありレースでのストレス皆無。

#### 【Tシャツ(半袖／長袖)】

スパッシー(ユニチカ製) ポリエステル 100%

→シワになりにくくサラッとした着心地、ハイグラよりも少し厚め。

一般的な参加賞 T シャツくらいの厚み。

### ■価格(税込)※別途送料が発生いたします

マラソンシャツ:8,800 円

ノースリーブ :8,800 円

半袖 T シャツ :8,800 円

長袖 T シャツ :9,900 円

### ■サイズ感

以下のサイズ表を参照の上、決定ください。タイトに着たい、ルーズに着たい等の好みは人それぞれのため、ご自身でよく着用しているシャツの実寸と比較されることを強くお勧めします。

### ■マラソンシャツ

メンズ	身長(目安)	①着丈	②身幅
S	155 ~ 162	61	47
M	162 ~ 170	64	49
L	170 ~ 177	67	51
XL	175 ~ 182	70	53
2XL	182 ~ 186	73	55

レディース	身長(目安)	①着丈	②身幅
S	150 ~ 158	55	38.5
M	155 ~ 163	57	40
L	160 ~ 168	59	41.5
XL	165 ~ 173	61	43

### ■ノースリーブ

メンズ	身長(目安)	①着丈	②身幅
S	~ 162	65	48
M	~ 170	67	50
L	~ 177	69	52
XL	~ 182	71	54
2XL	~ 186	73	56

レディース	身長(目安)	①着丈	②身幅
S	~ 155	60	44
M	~ 160	62	46
L	~ 165	64	48
XL	~ 170	66	50

### ■Tシャツ(半袖/長袖)

男女共通	身長(目安)	①着丈	②身幅
XS	150 ~ 158	58	43
S	155 ~ 163	60	45
M	160 ~ 170	63	47
L	167 ~ 178	66	50
XL	175 ~ 185	69	53
2XL	182 ~ 188	72	58

## ■注文方法

メーカーの注文サイトにアクセスの上、各自で以下必要事項を入力・送信ください。  
完了後、メーカー担当者の方から注文内容確認と振込に関する案内がメールが届きます。

注文サイト: <https://dvelop.jp/additional-orders>

## ■入力事項

### ・お客様番号

※「KNO-606」を入力ください。  
ウイング専用のお客様番号です。

### ・名前

### ・電話番号

### ・郵便番号

### ・住所

### ・追加ご注文内容

## ※追加注文内容の記載について

ご希望製品・メンズ or レディース・サイズ・数量を記載くださいますようお願いいたします。

記載例 1: マラソンシャツ メンズ M/1 着

記載例 2: ノースリーブ レディース S/1 着

特にマラソンシャツとノースリーブは間違えやすいのでご注意ください。  
一般的にランシャツ・シングレットと呼ばれるものが「マラソンシャツ」です。

## ■納期目安

メーカー側での入金確認後、通常 2 週間程で届きます。

## ■注意事項

・受注生産につき、注文後のキャンセルは一切出来ません。

・必ず指定期日までに代金の振込をお願いします。

・メーカー担当者とのやり取りにおいては良識と節度を持った対応をお願いします。

(過度な短納期要求や相手を不快にさせる言葉使いはチーム全体の評判に影響しますので、くれぐれも避けて頂きますようお願いいたします。)

