

2019年度ウィング・アスリートクラブ 定時総会議事結果

日時:2020年2月23日 13:00～14:00

会場:柏スカイルーム

議長:御手洗正、書記:伊藤喜一郎

【書記による補足について:総会の場では明言されなかったが理解のためには必須の事項と、古くからの会員には自明だが最近入会された方には分かりづらい事項について、書記判断で補足説明を追加してあります。【 】に囲まれた部分です。】

【本報告は、総会決定事項を明文化して残すことに加え、総会に参加できなかった方に、総会の決定事項や審議内容をお伝えすることを目的としています。】

【定時総会(全体M第一部)とは:

ウィングは会員の皆さんから会費をお預かりして運営している任意団体です。毎年一回、年度の切り替わり時期に定時総会を開催して、過去一年間の会の運営が適正に行われたかを確認することと、その結果を反映して今後一年間の運営方針を定めることを行っています。】

1. 2020年度人事案 事務局・監督・コーチ(報告者:渡辺会長)

- a. 出席者からの意見・提案は無く、渡辺会長からの報告通り承認されました。
- b. 2019年度体制からの変更は以下の通りです
 - i. 退任された方:山藤さん、石元さん←ご苦労様でした。
 - ii. 新任の方:にしださん(アミーゴサポーター)
マツトモさん(アミーゴ・チャレンジサポーター)

1. 【再任の方を含めた体制一覧は、本メモ最後の方に添付された議案書をご覧ください。】

2. 昨年度会計報告、新年度予算案(報告者:会計担当石元さん、渡辺会長)

- a. 会費:65歳以上は500円減額し 3500 円。65 歳以下は前年度と同額の 4000 円
 - i. 2年ぐらい前から、スポーツ保険が、65歳以上は補償が薄くなり、その分掛け金も安くなった。
 - ii. 今までは、65歳以上の方からの、「会費は65歳以下の方と同じで良いです」との声を受け、会費は同一にしてきた。しかし、65歳以上の会員数も増えているので、今期から、変更する。
- b. 会の財政状況について
 - i. ウィングここ数年、単年度で見ると剰余金が出る運営が出来て、翌期繰越金が増える運営ができていた。しかし今季は、65 歳以上の会費の減額、会員数の増加が終わり減少傾向に移行、などがあり、財政運営は厳しくなる。
 - ii. 10 周年の時には記念品としてスポーツタオルを作り、会員に配布した。その時は 1000 円/1枚、200 枚で 20 万円かかった。20 周年の時に何をするか決めたわけではないが、同じようにタオルとすると、1 枚当たり値上がりしているだろうから、それ相応の予算が必要。20 周年に向

け、剰余金を増やしておきたい。

- iii. 費用削減の案として、忘年会の時のレコグニション費用(クリスタル)が不要な方には、申し出て頂くことを考えている。すでに何回か貰った人からはそのような提案が出ているので。
- iv. 会員からの意見として、「剰余金は 20 周年記念に向けた剰余金と、普通の剰余金に分離して管理した方が良いのでは」との指摘が出され、そのようにすることとなった。

【ウイングは 2002 年 10 月設立ですので、2022 年 10 月で満 20 年になります。10 周年記念タオルは、レースの応援時に幟代わりにも使えて好評だったものです。】

- c. 以上の報告・審議を経て、今年度会計及び新年度予算は了承されました。

3. スポーツ保険について(報告者:保険担当大和田さん欠席のため、渡辺会長より報告)

- a. スポーツ保険の制度上、65 歳以上の保険料は、65 歳以下とは違っていることが説明された。これを反映して、65 歳以下の方の会費を値下げすることとする。(上記説明)
- b. スポーツ保険の対象になるかならないかの棲み分けについて
 - i. ウイング公式練習だけでなく、ウイングの HP で呼びかけられた練習会、レース参加などが対象となる。LINE だけで案内された練習会は対象にはなりません。ご注意ください。
 - ii. 対象となる／ならないについて、いくつかの確認質問が出ましたが、此处では省略します。この棲み分けについた確認したい方は、会長または保険担当大和田さんまでご確認ください。
 - iii. 毎年のように、保険の対象になる骨折事故が生じています。ヒヤッと事故も続いています。ご注意ください。

【補足:この保険は、加害者になってしまった場合にも使えます。勿論、加害者にならないように、注意して走行することが必須です。】

c. AED 講習会の受講のおすすめ

- i. 過去に、ウイングのメンバーが、AED のお蔭で一命をとりとめたという事例があります。ウイングには受講経験者が多くいますが、未だの人もあります。また、スムーズに救命処置ができるには何回かの受講が望ましいです。
 - ii. 過去には、ウイング向けの専用の講習会を開催してもらっていましたが、消防署員の多忙から、専用開催は難しくなりました。ウイングでは、消防署が一般向けに開催する講習会を案内して、それに参加してもらう方式に移行しています。今年度も同様に行います。
- d. 以上の報告、質疑を経て、本議案は了承されました。

4. 練習メニュー、イベント計画(報告者:長崎副会長、渡辺会長)

a. ウイングの練習メニューの考え方

会員の皆さんに浸透していないということで、長崎副会長から説明がありました。この部分は別紙(ここから何ページか後)に纏めましたので、ご参照ください。

【ウイング練習メニューの考え方は、ウイングでの練習の基本となるものです。特に、新規入会された方がアクセスしやすいように、HP に直接記載することが望ましいと思いますので、別途 HP トップページから直接アクセスできるようにいたします。】

b. 新年度公式イベント(後方に添付資料有)

i. つくば LSD、岩名クロカン練習会

1. 公式イベントとしては中止

過去には多人数が参加した練習会であったが、このところ参加者が減っている。また新年度は平山さんの帯同が不可能という状況もある。よって、残念ではあるが、ウイングの公式イベントとしては中止する。

2. 有志での開催について

代わりに、有志で、スポーツ保険の対象となる様な段取りで、開催してほしい。但し、開催日は「公式練習が LSD である日」として欲しい。

3. 会員から、岩名クロカンの有志開催について要望が出され、了承されました。

真夏日、猛暑日に、手賀沼の直射日光を避けて、岩名で練習したい。そのような有志開催を認めてほしい

ii. その他のイベント

1. 現時点で、検見川クロカン(4 月 29 日予定)、合宿(7 月第2週開催)が決まっています。また忘年会は 12 月第3週開催です。

2. 柏の葉リレーマラソンは、8月開催に戻るのか、11月開催なのか、確認できておりませんが、11月開催の場合、去年は参加者が少なく、チーム編成に苦労しました。実質ウイングが支えている大会ですので、多くの方の参加をお願いします。

3. その他のイベントは開催月まで予定されています。添付資料をご覧ください。

4. 今シーズンは新型コロナウイルス次第で変更が余儀なくされる場合があります。

iii. イベント幹事

1. 一部決まっています。未だのところは3月中には確定したい。立候補をお願いします。(別紙をご覧ください)

iv. ペース設定

1. ペース走において、6分半、7分クラスを設定する。

2. LSD でも同じように遅いクラスの設定が必要という要望があり、了承された。

以上の説明と審議を経て、練習メニューおよびイベント計画は承認されました。

5. その他 (会員からの提案事項の実施)

a. レディースウイング AC(女性かつビギナー限定のランニング教室)の開催計画

i. キッズ AC は直近の開催では20名以上の参加者となり、盛況で定着してきた。キッズ AC に付き添いで一緒に来たママさんにもランニングの機会を提供したらという提案があった。実際「現時点でランニング習慣はないが、走ってみたい」と考えている人もいるようだ。

ii. そのような人にはウイング入会は敷居が高すぎるので、入会とは別に、ランニング教室の形で、ランニングを始める機会を提供したい。勿論キッズ AC のママさんだけでなく、会員のご家族の方や知り合いの方でも参加歓迎する。

iii. 目標は、5km走れるようになること。走れるようになった方にはウイング入会を勧めたい。

iv. 原則毎月開催。(LSD の時)。講師は渡辺会長

b. ペーサー認定制度

- i. コーチ・サポーターとは別に、ペースをきちんと作れる人に、ペーサーをやってもらいたい。
- ii. そのためにペーサー認定制度を始めたい。

以上2点は会員からの提案事項である。会として、実施してみることとします。

6. その他 連絡事項

a. 陸連登録

- i. ウイングで入ると、安いです。(ウイングで少し補てんをしています。)

b. サブユニホーム注文について

- i. 現在ウイングのユニホームとしては2種類あります。

- 1. 公式ユニホーム: ステップスポーツ柏店に行けば、何時でも、一着から作れます。
- 2. サブユニホーム

注文を取りまとめて、依頼する必要があります。いつでも作れるわけではありませんし、1着だけの注文もできません。

3月中に案内して希望者分まとめて発注することを考えています。別途案内します。

別紙

ウイングの練習メニューの考え方

副会長トレーニングメニュー担当 長崎康範

1. 練習メニューの三本柱
 - a. LSD、ペース走、ビルトアップ走の3つを柱にしている。
 - b. 各練習のポイントは以下の通りですので、それをしっかり頭に入れて、取り組んでください。
2. LSD
 - a. 最初の2周はアップである。
 - b. アップしながら、知野理論を確認してほしい。知野理論で最重視していることは、重心を一定にして（重心の横ブレ、縦ブレを最小にして）走ること。知野理論の走りができているかを確認し、何か問題点を見つけたらすぐに修正を入れる。
 - c. そして、3周目、4周目とペースを上げていく。
 - d. LSDの目的は脚を作ること。LSDで4周できなければ、30キロペース走などできるはずがない。
 - e. 脚がちゃんとできなければ、速くならないし、怪我をする。
 - f. LSD練習をしっかりこなして、脚を作った人が、レースで結果を出している。
3. ペース走
 - a. LSDで作った脚で、心肺機能を高める。
4. ビルトアップ走
 - a. 前半はアップ。折り返し（フィッシングセンター）で休まないこと
 - b. 後半（復路）はペースを上げていき、最後は心肺機能の極限まで追い込む。
5. 以上3つの練習が交互に出てくるように練習計画を作っている。同じ練習を2週続けることはしていない。練習計画は4か月分纏めて、HPにアップしているので、HPを見てほしい。各練習種目の目標を確認して練習に参加してほしい。
6. 夏季は、インターバル練習を入れている。
7. 練習メニューについての質問は 何時でも受け付けます。

【知野理論についての補足】

1. 知野さんは2015年度より早稲田大学駅伝部をトレーナーとしてサポートしている方。2019年度からは早稲田駅伝部の正式トレーナーに就任されている。ファイテン(株)所属でもあります。

2. 知野理論のターゲットは「怪我しない走り方」です。
3. ウイングでは、故障者が多くて困っていた状況の中で、渡辺会長が早稲田駅伝部のサポートをしている知野さんの存在を知り、その後、知野さんを講師にお招きして、「ボディケア講習会」を開催できるようになりました。
4. 今まで3回開催しています。2015年～2017年 各年1回ずつ。
 - a. ボディケア講習会の内容はウイング HP に掲載してあります。トップページの「トレーニングのヒント」⇒ボディケア講習会。

第1回、第3回はPDF化したメモを掲載してあります。第2回は知野さん執筆の本を参照しながら行われましたので、内容の文書化はしていません。本の案内も HP をご覧ください。アマゾンサイトで試し読みをしてみました。主要ポイントは分かります。
 - b. その後も、第4回をお願いしたいという話は何回も出ていますが、知野さんが多忙なため実現していません。
 - c. 先日の新迫選手のランニングクリニックの冒頭のエクササイズは、まさに知野理論の中の一番の基本のものでした。

2019 年度 ウイング・アスリートクラブ全体 MT 議事次第

◆日時：2020 年 2 月 23 日（日）13：00～15：30

◆会場：柏スカイルーム

<第1部> 定時総会 13：00～14：10

◆議長：御手洗正 書記：伊藤喜一郎

第 1 号議案 2020 年度人事案（報告者：渡辺）

1-1 事務局

1-2 監督・コーチ

1-3 各種イベント幹事 選出

※別紙-①（スタッフ、監督コーチ、事務局、イベント幹事）

※各種イベントについて幹事選出

第 2 号議案 今年度会計報告 並びに 新年度予算案（報告者：石元、渡辺） ※別紙-②

使用予定：練習会時給水給食、物品購入、レンタル倉庫

年間功労賞・P B 更新時のリコグニッション費用（名前記載のもの）

手賀沼エコマラソン打ち上げ補填、テーピング等消耗品購入、給水ペットボトル購入

陸上教室等講習会実施の際の講師謝礼費用等

第 3 号議案 スポーツ保険について（報告者：大和田）

3-1 「ヒヤット」事故共有、保険適用事案について

3-2 65 歳以上の方の会費 500 円減額 ※（資料あり）加入区分・掛金・補償額

3-3 公式、非公式の棲み分け（再確認）

3-4 A E D 講習会の告知

第 4 号議案 練習メニュー（今年度振り返り、新年度方針）、イベント活動計画（報告者：長崎、渡辺）

4-1 新年度公式イベント ※別紙-③

4-2 各幹事の選出（3 月中には確定）

4-3 ペース設定 6'30"、7'00"クラスの設定

●その他決定および確認事項

・2020 年陸連登録について

・レディースウイング AC（女性、ビギナー限定のランニング教室）※原則毎月 LSD 時。参加費 100 円。

・ペーサー認定制度（自薦、他薦問わず）

・サブユニフォーム注文について

<第 2 部> お役立ちセミナー 14:30～15：30 質疑応答含む

『シューズによって変わる、走力、走り方』

・ヴェイパーフライは万人に合うのか？

・2020 年各メーカーの戦略

・メーカー毎のシューズの特徴

・箱根駅伝 10 区区間賞のミズノのシューズは？

◆講師：ステップスポーツ柏店 堀店長

2019年度 イベント活動報告

| 月 | 日 | 内容 | 人数 | コメント |
|----|----|--------------------|----|---|
| 4 | 21 | キッズ・ウイングAC(陸上教室) | 9 | ラダー、ミニハードルを使った動き作り、基本動作。 |
| | 29 | 検見川クロカン練習 | 23 | 120分クロカン+坂ダッシュ 天候、気温とも申し分なく。 |
| 5 | 5 | 第1回つくばLSD | 9 | 途中離脱者が散見された。 |
| | 12 | トラック練習(白井) | 50 | 白井市陸上競技場にて。他チーム合同練習会。起伏走あり。 |
| | 26 | ウイング記録会 | 40 | 400m、800m、1500m、3000m、5000m、他チームからの参加者あり。 |
| 6 | 2 | BBQ | 56 | 南柏水代果樹園にて。会費4,000円(酒なし3,000円) |
| | 9 | 第2回つくばLSD | 12 | 参加人数減少傾向。 |
| | 16 | キッズ・ウイングAC(陸上教室) | 8 | リレーを取り入れた練習。 |
| | 30 | 監督コーチMT | 10 | 柏市中央体育館にて。 |
| 7 | 7 | トラック練習(野田) | 25 | 野田陸上競技場(5000mTT+1000mTT) |
| | 13 | 旅行親睦会(合宿:菅平) | 33 | 菅平高原にて、クロカン、トラック練習。 |
| | 28 | HOKAONEONE試履会 | - | 雨天中止。 |
| 8 | 4 | トラック練習(野田) | 35 | 400mインターバル |
| | 18 | つくばウォーク | 8 | 参加者からは好評。 |
| | 25 | キッズ&HOKAONEONE試履会 | 70 | 他チームからも参加者あり。ウルトラMランナー曾宮さん来訪。 |
| 9 | 1 | 日清ファルマ試飲会 | | アンケートに多くの方が協力。 |
| | 8 | 岩名クロカン練習会 | 18 | 距離を走り込む方が減少傾向。 |
| | 29 | 上期反省会(監督・コーチ) | 12 | 練習会後ふるさと公園にて。 |
| 10 | 20 | キッズ・ウイングAC(陸上教室) | 13 | ゲームを取り入れた運動。 |
| | 27 | 手賀沼マラソン&打ち上げ | 54 | 天候に恵まれ親睦を深められた。 |
| 11 | 3 | 柏の葉リレーマラソン | 15 | 参加者少なくチーム編成に苦慮。 |
| 12 | 8 | キッズ・ウイングAC(陸上教室) | 20 | 人気TV番組『逃走中』を組み込んだ練習メニュー。 |
| | 15 | 忘年会(シャンティ柏) | 55 | 貸切。 |
| | 23 | 手賀沼チャレンジ | 40 | 他チームからの参加者あり。 |
| 1 | 12 | 東京マラソン試走会 | 15 | 成田MPC他、他チームとの合同企画 |
| | 25 | 監督コーチMT | 12 | 柏市中央公民館にて |
| 2 | 16 | HOKAONEONE試履会&新迫選手 | 35 | 雨天決行。新迫選手のランニングクリニックも組み込まれ参加者からは概ね好評。 |
| | 23 | 全体MT | | |

※※※今シーズンは新型コロナウイルスの影響次第で変更が余儀なくされる場合有り※※※

| 2020年度(2020.4~2021.3) イベント計画 | | | |
|------------------------------|---|------------------|-------------------------------------|
| 4 | 月 | 検見川クロカン | 4月29日(水) 開催予定。 |
| 5 | 月 | トラック、ウイング記録会 | 記録会は400m、800m、1500m、3000m、5000mを予定。 |
| 6 | 月 | BBQ | 水代果樹園にて。 |
| 7 | 月 | トラック、旅行親睦会兼合宿 | 合宿は7月第2週に開催。菅平高原第1候補。 |
| 8 | 月 | トラック | |
| 9 | 月 | 上期反省会 | |
| 10 | 月 | エコマラソン打ち上げ | |
| 11 | 月 | 柏の葉リレーマラソン(予定) | |
| 12 | 月 | チャリティラン、忘年会、走り納め | 12月第3週を忘年会実施 |
| 1 | 月 | 監督コーチMT | |
| 2 | 月 | 全体MT | |
| 3 | 月 | | |

- 「キッズ・ウイングAC」(陸上教室):2ヶ月に1回(4、6、8、10、12月)練習会ペース走の際に開催を計画。
- 「レディースウイングAC」は原則毎月LSD時に開催。※王子のスケジュールによっては変更あり。
- AED講習会開催日程は適宜案内。
- 平山さんのつくば、岩名の帯同が今季は不可能。有志での開催とする。但し開催日は練習スケジュールを考慮し「LSD」の時とする。

2020年度 ウイング・アスリートクラブ スタッフ

| 役職 | 担当 | 氏名 |
|-----|------------------|-------|
| 会長 | 安全管理/キッズウイングAC担当 | 渡辺祐矢 |
| 副会長 | トレーニングメニュー | 長崎康範 |
| 副会長 | 新入会員サポート | 太田美代子 |
| 顧問 | 会長・副会長サポート | 山川裕隆 |

| | | |
|------|--|---------|
| 名誉会長 | | 荒木敏文 |
| 名誉会員 | | (故)荒木順子 |
| 名誉会員 | | 鈴木浩一 |

| | | |
|----|--|-------|
| 監査 | | 嘉志摩政章 |
|----|--|-------|

■監督・コーチ

| | | |
|------------|----------|-------|
| ドリーム | 監督 | 御手洗正 |
| | コーチ/総務兼任 | 平山雄太 |
| | コーチ | 池永洋和 |
| フューチャー | 監督 | 田邊敏行 |
| | コーチ | 平賀恵子 |
| | コーチ | 清水大地 |
| | コーチ | 石田圭 |
| アミーゴ | コーチ | 熊野一忠 |
| | サポーター | 上村志保 |
| | サポーター | 下重貴子 |
| | サポーター | ★西田綾佳 |
| アミーゴ・チャレンジ | サポーター | 太田秀美 |
| | サポーター | ★松本智哉 |
| アドベンチャー | 監督 | 幡谷俊彰 |

※ ★は新任

■事務局

| | | |
|-----------|--|-------|
| 会計担当 | | 石元理恵子 |
| HP担当 | | 小松建吾 |
| 大会結果集計担当 | | 吉田浩二 |
| 安全・給水サポート | | 櫻田一雄 |
| 保険・AED | | 大和田達也 |

■イベント幹事

| | |
|-----------------|----------------------|
| 検見川クロカン | 上村(志)さん |
| トラック | 長崎さん、渡辺 |
| 合宿 | 上村(英)さん、春日(恵)さん、福田さん |
| BBQ | () () () () |
| 手賀沼マラソン打ち上げ | () () 渡辺 |
| 忘年会 | () () () 渡辺 |
| キッズ、レディースウイングAC | 渡辺 |
| 講習会※開催の場合 | 渡辺 |

＊. はじめに: 会員のモラル・マナーの向上を目指し、安全管理と事故防止を図ることを目的に、本マニュアルを作成しました(別途資料-1 参照)。

1. 安全走行ルール

(1) 基本事項

- a) サポート体制は強化するが、最終的には会員各自の自己責任
- b) 一般利用者の迷惑にならないように！(手賀沼は市民の憩いの場)
- c) 2 列走行厳守(道幅狭い区間は 1 列)
- d) 片側走行(自転車走行路は除く)
- e) 1 グループの人数: 極力 10 名以下に分ける
- f) 応急用品の携帯(各チームに 1 セット)

(2) 接触事故防止対策

- a) 声掛け&合図の徹底(別途資料-2 参照)
- b) グループリーダーの明確化
 - ・各グループに 2 名(監督・コーチに限らない。不在時はグループ内で決める)
- c) 安全チェックシートの記載
 - ・各グループでリーダーが 1 枚記入
 - 現在(2017 年 3 月時点)は休止
- d) 走行方法
 - ・インターバル走: グループごとの時差スタート
 - ・ペース走: 走行ルールを厳守(別途資料-2 参照)
 - ・L.S.D.: 走行ルールを厳守(手賀沼とつくば L.S.D.は新コースを設定)

(3) 各自の体調管理

- a) 夏場の熱中症防止
 - ・極力帽子着用
 - ・猛暑時は体調に応じて走行距離を縮小
 - 安全管理担当(櫻田・渡辺)が気象状況で判断し、全グループに指示することもある
 - ・こまめに給水を取る・給水サポートとの連携
 - 水置場としてテーブルの配置(特にペース走時)→走行中に取りやすい
- b) 走行グループ毎の携帯必需品
 - ・最低 1 名は携帯電話を持って走行(リーダー若しくは安全担当者)
 - ・つくば L.S.D.時は小銭を携帯

(4) つくば L.S.D.

基本は上記ルールを遵守して走行する

新コースでは旧スカイライン区間をはずした折り返しコース(約 33km, 38km, 45km)を設定

最低 2 台のサポート車があれば安全・サポートは確保できると思われる。

→現在は原則サポート車なし、という条件で再度コースを見直し行っている。(2017 年 3 月現在)

2. 緊急時の救護体制

(1) 緊急時連絡網の整備

緊急事態発生時は速やかに安全管理者あるいは各チーム監督に連絡する

(2) 手賀沼周辺 AED マップの整備

いざという時に会員の自転車があると良い(AED を速やかに取りに行ける)

(3) 怪我などのトラブル発生時はスポーツ保険担当(大和田氏)に連絡する

3. マナーの向上

(1) 一般利用者・他のランナーへの配慮

・基本はウイング AC からコースを譲る

・両側から挟むように追い抜かさない・すれ違わない

・走路を譲ってくれた方へは必ずお礼の挨拶をする

・他チームのランナーにも極力挨拶をする

(2) ふるさと公園内のゴミ拾い

4. その他・安全管理担当者など

(1) 安全管理サブ担当(現在、安全管理者は櫻田さんと渡辺だけ)

・各走行チームのリーダーおよびサブリーダーが安全管理サブ担当となる

(新規に専任の役職は作らない。会員皆さんで協力・分担して対応する)

(2) 新規入会者への指導

・安全管理者あるいは新入会員担当者(現在は太田美代子さん)が基本的な走行ルールを説明する

(3) 安全管理ミーティング

・練習会後に年に 2 回ほど行い、会員の安全意識の向上を図る

→現在は監督コーチ MT にて実施

・うち 1 回は総会時とする

(4) AED 講習会(年 1 回実施中)

・一度も受けたことがない会員には優先して受けてもらう

(原案作成者:鈴木浩一、加筆修正:渡辺祐矢)

別途資料-1 走行中の事故・接触・転倒の事例

- WAC 特別練習会時に Walking イベントの方と接触し、相手は転倒して腕の骨折を負わせた。
- 我孫子高校南側の遊歩道の木の根っこに足をひっかけて転倒した。
- 前の走者の影になり、自転車と衝突しそうになった。
- つくばランの不動峠までの坂道を右側走行中、下ってきたバイクと衝突しそうになった。
- つくばラン中、数人がコースを間違えて迷子になり、探し回った(無事発見できた)。
- 放し飼いにしている犬を避けようとして転倒し、救急車を呼び病院で治療を受けた。
- 放し飼いにしている犬に追いかけられた。
- 早朝ジョギング中、道の駅の鎖に気付かず足を引っ掛けて転倒し、前歯が折れた。
- 自主練習でグループ走行中、後のランナーが歩行者と接触し「おまえらにスポーツする資格はない！」と怒鳴られた。
- 「おまえらだけの道ではない！」との苦情を数件受けた。
- 「あの集団はろくに挨拶もしない」と言われていることを聞いた(数年前)。
- 手賀沼ハーフマラソン(気温が高かった)で会員の体調が悪化し、救急車で病院に行き治療を受けた。
- 柏の葉合同練習会時に意識不明となる。会員が AED を確保し、居合わせた他チームの消防士が緊急処置をしてもらった。病院で治療を受け一命を取り留めた。
- フィッシングセンター折り返しの B-up の帰り、熱中症で救急搬送。
- 練習会后自転車で帰宅途中、自動車と衝突。入院、手術を受ける。
- お花見イベントに向かう途中、自転車で転倒。骨折。入院、手術を受ける。
- LSD 中、手賀沼北側走行中、転倒。頭部、肘を強打。病院にて精密検査。
- 手賀沼北側歩道を走行中、切り株に足を引っ掛け転倒。打撲。通院。
- 2017 年末、走り納めロング走時、規定コースではなく別コースを走り低血糖、低体温症の症状。他のメンバーが補給食を届け大事には至らず。
- 2018 年 5 月トラック練習時、短距離トレーニング中の高校生と衝突。肋骨を骨折する大怪我。
- 2018 年、W-up 中、北千葉導水場近くで集団が重なってしまい自転車走行中の方が接触は無かったもののバランスを崩し転倒。重大事故につながる危険性があった。
- 2018 年、合宿での梅雨明け(急激な気温上昇)による脱水、貧血。暫くして回復。大事に至らず。
- 2018 年、手賀の丘コースでの貧血、低血糖。慈恵医大で処置を受ける。
- 2019 年、遊歩道での練習中、車進入禁止ポールに接触。転倒し膝頸部骨折。

別途資料-2 集団走行時の声掛け・合図

①先頭ランナー2名のうち1名は声掛けや合図を行い、もう1名はペースを計測する

②臨機応変に右側あるいは左側に進路を変更

一般者を両側から挟むように抜いたりすれ違ったりしない

③早めに、右手を上げて「右に行きます」、左手を上げて「左に行きます」と声をかける

後続ランナーは了解したとの意味で声を上げて答えること(復唱)

一般歩行者・ランナー・自転車にも分かるように合図することも重要

④ウイング内で他グループを抜かす時は「右側から抜かします」と声を掛け、速やかに抜かす

⑤道幅の狭い区間:(1列走行厳守区間;バイクとの接触が最も危険)

バイクとすれ違う時:先頭ランナーが「自転車」と後続ランナーに知らせる

バイクに抜かされる時:後方ランナーが「自転車」と前方ランナーに知らせる

⑥折り返し地点:

右側走行時は左回りで旋回する

周囲の一般者やバイクの存在を呼び掛ける

⑦その他・役割:

・先頭ランナー:

監督・コーチやグループリーダーに限らない

適宜グループ内で決め、途中で入れ替わっても良い

ペースを極力キープ。ペース走やL.S.D.時は区間ごとのペースを読み上げると良い

・最後尾ランナー:

グループリーダーかサブリーダーの一人はできれば後方で走り、グループの様子をみる

体調の悪そうな方には声をかけて確認。場合によってはペースダウンか走行の中断を薦める

2列走行を遵守しない会員には厳守を促す(他の一般会員が注意しても良い)

以上