

2017 年度 全体ミーティング 議事次第

◆日時:2018 年 3 月 4 日(日)13:00~16:00

◆会場:柏スカイルーム

◆議長:上村英生

◆書記:東海林大輔

<第 1 部>定時総会 13:00~14:00

第 1 号議案 2018 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 2017 年度会計報告及び新年度予算案 (報告者:金屋、渡辺)

※別紙(練習会時給水給食、物品購入、レンタル倉庫)

使用予定: 年間功労賞・PB更新時のリコグニッション費用(名前記載のもの)

テーピング、ブルーシート交換、のぼり購入 → のぼりに関して配布を検討

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 保険適用について (報告者:大和田)

3-1 65 歳以上の方、および部外者の適用範囲

3-2 公式、非公式の棲み分け

3-3 AED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

その他事項

・2018 年度陸連登録について

・スポーツ保険申請手順

・安全走行について ※安全走行マニュアル参照

・キッズウイング AC について ※原則偶数月(4、6、8、10、12)のペース走時開催

・アンケート実施

<第 2 部>

お役立ちセミナー 14:15~16:00 (質疑応答含む)

『フィジカルチェック会』

「怪我をする人に共通する特徴」を整形外科医や理学療法士らと整理し、怪我を予測できる日本で初めての診断。各選手が持つ部位別の怪我の危険度が数字で明らかになると共に、改善すべき項目が明確になることで、その部位の強化並びにパフォーマンス向上に繋げられる。

2018年度 ウィングAC スタッフ

役職	担当	氏名
会長	安全管理/リハビリメニュー担当	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	山藤拓哉
	コーチ	池永洋和
フューチャー	☆監督	田邊敏行
	コーチ	上村英生
	コーチ	熊野一忠
	コーチ	平賀恵子
アミーゴ	☆監督(保険・AED)	大和田達也
	PA(ペースアドバイザー)	石元理恵子
	PA(ペースアドバイザー)	服部明雄
	★PA(ペースアドバイザー)	上村志保
	★PA(ペースアドバイザー)	下重貴子
チャレンジ	PA(ペースアドバイザー)	太田秀美
アドベンチャー	監督	幡谷俊彰

※ ★は新任 ☆担当変更

■事務局

会計担当		石元理恵子
HP担当		小松建吾
HP補佐		鳥居祐樹
大会結果集計担当		吉田浩二
安全・給水サポート		櫻田一雄

■イベント幹事

検見川クロカン	渡辺
つくばLSD・岩名クロカン	平山さん
トラック	長崎さん
合宿	() () ()
BBQ	田邊さん、上村さん、()
手賀沼マラソン打ち上げ	渡辺 () ()
忘年会	() () () () ()
キッズ・ウィングAC	渡辺
講習会※開催の場合	渡辺

2017年度 イベント活動報告

月	日	内容	人数	コメント
4	16	キッズ・ウィングAC (陸上教室)	—	4/12荒木順子さんご逝去に伴い開催中止
	29	検見川クロカン練習	26	150分クロカン+坂ダッシュ 天候、気温とも申し分なく。
5	7	第1回つくばLSD	19	同日、新コース「手賀の丘」試み
	14	監督コーチMT	10	手賀の丘コース検証 他
	14	トラック練習	50	柏の葉総合競技場にて 3000m+3000m+1000m
	21	BBQ	60	南柏、水代果樹園にて。会費4,000円 (酒なし3,000円)
6	4	第2回つくばLSD	14	
	11	キッズ・ウィングAC (陸上教室)	12	
	11	ムーブメントプレパレーション		練習会前約30分、動的ストレッチの実践講習
	18	岩名クロカン練習会	28	野球場改修工事も終わり、正規コースで練習が可能
7	2	トラック練習	45	野田陸上競技場 (5000m T T + 1000m T T)
	8	旅行親睦会 (合宿)	40	直前キャンセル等の若干のトラブルもあったが参加者からは好評。
	16	基礎トレ①	18	着地、シューズの考え方等
	23	基礎トレ②	25	ドリル中心
	30	ヨガ教室	28	胡桃先生によるご指導
8	6	岩名クロカン練習	40	
	12	第3回ボディケア講習	27	早稲田大学選任コーチ知野亨氏によるご指導。
	13	トラック練習&キッズWAC	40	400インターバル。
	27	柏の葉リレーマラソン	40	
9	3	岩名クロカン練習	25	
	23	トラック練習会		土曜練習会主体の任意練習会
	24	上期反省会 (監督・コーチ)	10	監督・コーチ・役員のご尽力のお陰で大過なく上期を終えられる。
10	1	第3回つくばLSD	11	白井梨マラソンとバッティング。参加者少。
	15	手賀沼マラソン試走会	50	給水人員配置に課題あり。そもそもの実施効果を再検証する余地あり。
	22	キッズ・ウィングAC (陸上教室)	—	台風接近に伴い、荒天の為中止。
	30	手賀沼マラソン&打ち上げ	64	
11	5	第4回つくばLSD	13	
12	10	ウィング 年忘れ駅伝 (v s 王子)	26	4人1チームで2km15区間。冬のスピード練習の位置づけ。同時にチャリティー企画実施。
	10	忘年会	52	柏駅前ボッテガにて。
	17	キッズ・ウィングAC (陸上教室)	8	
	24	手賀沼チャレンジ	60	
1	27	監督コーチMT	12	柏市中央公民館にて。
3	4	全体MT		

2018年度 (2018.4~2019.3) イベント計画

月	日	内容	人数	コメント	幹事
4月		検見川クロカン	4月29日 (日) 開催予定		■ 検見川CC
5月		トラック、BBQ、つくば①	今年もBBQ会場はトラック近くと限定せず、水代果樹園を候補に。		渡辺
6月		つくば②、岩名①			■ トラック
7月		トラック、旅行親睦会兼合宿	合宿地は近場の希望も散見された為、今年は一度近隣で検討。		長崎
8月		トラック、岩名②、柏の葉RM			■ BBQ
9月		岩名③、上期反省会			田邊、上村 ()
10月		手賀沼試走会 (?) エコマラソン打ち上げ	手賀沼試走会の実施可否検討。		■ つくばLSD・岩名CC
11月					平山 ()
12月		チャリティーラン忘年会、走り納め	忘年会開催日を第2週→第3週に変更		■ 旅行親睦会
1月		監督コーチMT			() () ()
2月		全体MT	東京マラソンが3月第1週へ移行。全体MTを2月最終週へ。		■ 忘年会
3月					() () ()

ウイング AC 安全走行マニュアルー (ver.1, 2011.4.17)ー

＊. 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)は未実施
- 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
 - ・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 and 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) 怪我等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

・数か月に 1 回の頻度で練習会前後に 30 分ほど実施

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サブ担当者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: 渡辺祐久)

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本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るようとして転倒し、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、道の駅の横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。
- ・練習会後自転車帰途中、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て転倒。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。

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)

ウィングAC保険の加入についてご説明

ウィングACでは会員全ての人にスポーツ保険加入を義務付けております。

保険の内容や、補償額等詳細は別途HP記載「スポーツ保険」をご覧ください。

ここでは、ウィングACが何故スポーツ保険に加入することにしたのかについて、その他問題についてご説明したいと思います。

ウィングACの練習場所はいろいろな人が通行しています。

私達ウィングACは160人を超える大所帯です、毎週日曜日の練習会へ参加する人数も50人を超えます。

周りから見れば、かなり目立つ存在？

公園や、遊歩道を使っている人達は皆さんほとんど一人や二人。本来なら、景色も良くて広々と安全な遊歩道でのんびり散歩や、ジョギングを楽しみたいと思って来られている人達です。

そこへ、私達の大所帯が「ドカドカドカドカ」とけたたましい音を響かせながら走り抜けて行く訳です。(走っている我々は気づきませんがかなり音を立ててます)

当然迷惑に感じている人も大勢いると思います。(たまに接触しそうになった相手から苦情がきたりもします。)

以前、実際に接触事故になった事例があります！

相手はご高齢の女性で、土手の芝生の上を散歩されていた方です。

会員の男性の一人が、その女性の近くを通り過ぎた時に、実際には接触していないのですがかなり近かった為、女性が驚いて土手の芝生の上に倒れてしまい、手を付いた時に骨折してしまいました。

その当時は、我々はスポーツ保険に加入しておりませんでしたので、男性が個人で責任を取ったのですが。

ウィングACではその教訓を受け止めて、練習コースの改善や、安全を重視した走行時の呼びかけを行うようになりました。

そして、スポーツ安全保険にも加入する事になったのです。

幸いなことに、その後は損害賠償が発生するような事例はおきておりません。

ですが、小さな接触事故や、苦情などは毎年起きております。

損害賠償保険が必須です

損害賠償が発生した時の為に、会員の皆さんを守る為の保険というのは当然なのですが。もう一つの側面があります。

ウィングACでは、監督・コーチ・ペーサーがおりますが、皆さんボランティアです、お給料は一切払っておりませんし、その働きに応じたインセンティブもありません。

時として何か事故が発生した場合は、管理者という立場になる事もあります。

法的な責任については、安全管理義務違反で訴えられないように、安全なコースの設定や、安全を配慮した走行マニュアルの作成及び遵守。熱中症や、低血糖対策の為の声かけや事前準備を行っております。

そして、賠償責任については、金銭的な面で保険がカバーしてくれるのです。

毎年、監督・コーチ・ペーサーを引き受けてくださる人を探すのに、会長が大変な苦勞をして探しだして、頭を下げてお願いしております。ですから、引き受けてくださった監督・コーチにも安心して活動していただけるように努めております。

そういう訳で、会長・副会長はもちろん、監督・コーチ・ペーサーを守るための保険でもあります。

年会費が安くて、練習メニューが充実していて、イベントがいっぱいあって楽しいチームを、今後も継続的に運営して行くためには保険は必須と考えております。

現在ウィングACが加入しておりますスポーツ安全保険には、傷害保険、突然死葬祭保険も付いております。

怪我や、故障の際の入院通院の補償の一部負担をしてくれます。申請方法は簡単です、ご自分でできますのでHPの下の方「スポーツ保険」をご覧ください。

また、保険の内容も「スポーツ保険」→「補償内容詳細」をご覧ください。

そこで、2017年より少し内容に変更がありました。

65歳以上の人の「傷害保険」の補償が低くなり、掛金(年間保険料)も¥650安くなりました。

現在ウィングACでの65歳以上の人は15人ですが、8年後には40人になる予想です。

65歳以上の皆さんにアンケートをとりまして、65歳以上の年会費を¥500安くしようと思いますがいかがですか？との問いに。

年間500円程度だから、他の皆さんと同じ年会費で良いよと言う方がほとんどで、今年は同額とさせていただきます。

会計担当者にとっては、会費がシンプルだと会費徴集の混乱を避けることもできますので助かります、ありがとうございます。

今後、保険の見直しも含めて一つの問題として継続して審議しております内容です。

以上保険のご説明でした。

2018/2月編集 大和田

2017 年度 全体ミーティング 議事録

◆日時:2018 年 3 月 4 日(日)13:00～16:00

◆会場:柏スカイルーム

冒頭、開会の挨拶後、議長に上村英生さん、書記に東海林大輔さんが選ばれ進行した。

◆議長:上村英生

◆書記:東海林大輔

第 1 号議案 2018 年度人事

【報告者:渡辺】

・事務局、各監督コーチPAの人事についての報告があった。

渡辺:昨年まで総合コーチの役職であった大西さんをここ 2 年練習会から遠ざかっているとの理由から今期はスタッフから外す方向となった。

伊藤:練習会に来れるようになった際に役職なくとも簡単なアドバイスでも貰えれば、十分コーチとしての役目を果たせる。

渡辺:イベント幹事に関しては今日現在 4 名のお申し出。絶対数が足りていない状況。引き続き募っていく(期限は 3 月末目安)

→賛成多数、可決承認された。

第 2 号議案 2017 年度会計報告及び新年度予算案

【報告者:金屋】

・収入の部、支出の部其々について説明があった。

・今期、残金が多いのは昨年度末に陸連登録費用を前倒しで支出したため。

・来期予算では、引き続き年間功労賞・PB更新時のリコグニッション費用を確保している。

→賛成多数、可決承認された。

第 3 号議案 保険適用について

【報告者:大和田】

・担当者からスポーツ保険の必要性について、これまでの経緯を踏まえて説明があった。

・65 歳以上の方の保障内容が昨年より変わっている。

(500 円掛け金が安価になっている分、保障金額も下がっている)

・現状の保険だと部外者は適用外。

・HP等で練習内容を公表していれば、それはチーム活動と認められ保険適用となる。

(LINEは個別扱い)

→賛成否認を求める議案ではない為、決は取らず。

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:渡辺】

・10 月、11 月のつくばLSDを一旦中止。理由としてレースとのバッティング。近年の参加者減の為。

・手賀沼エコマラソン試走会の中止可否。監督コーチMTでは全体MTで意見の吸い上げをしたらどうかとの意見があった。

窪田:希望者を募ってリーダーを設けて行ってみてはどうか。

伊藤:安全面を考慮し、廃止の方向で良い。手賀沼北側は歩道が細く危険。

福田:新しいメンバーの為に、数名で実施してみてもどうか。

荒木:大切な地元の大会なのでレースペースをつかむためにも必要。

上村:ここ数年、参加人数も増加しレースペースで走ることにはしていない。安全面、実施効果面を考えて廃止でも良いのでは、という監督コーチMTでの話となった。

櫻田:実施の方が良いが、実施するなら 2 週前(大会事務局主催のボランティアスタッフ打ち合わせと同日)ではなく、3 週間前。

→渡辺より、監督コーチMTに持ち帰り再度実施有無を検討する。ただ実施の場合も規模は縮小の可能性大。

(イベントについて)

- ・来期全体MTは東京マラソンが 3 月第 1 週にずれ込む為、2 月末を予定。

- ・忘年会は例年 12 月第 2 週で実施していたが、レースと重なっているため、第 3 週へ移行予定。

→賛成多数、可決承認された。

〔その他事項〕

- ・安全走行について ※安全走行マニュアル参照

- ・キッズウィング AC について ※原則偶数月(4、6、8、10、12)のペース走時開催

- ・アンケート実施

→渡辺より、昨年の全体MTでアンケートを実施して意見を吸い上げて欲しい、との意見があった。今回は実施。

〔質問、要望〕

伊藤:会員満足度を上げるとあるが、巷に蔓延っている情報を精査し、信頼できる監督コーチから情報発信しても良いのではないかと。満足度指標はアンケートで上げてみてはどうか。

鈴木:土曜練習会は今までLINEでしか流していなかったが、服部さんが先日情報を流してくれたことで公式となるのか？

→渡辺:公式扱いとなる。

鈴木:東京マラソン試走会を例年 1 月第 1 週に開催している。成田MPC、他チーム合同で。情報発信しても良いか。

→渡辺:ウィングの公式イベントとすれば全く問題ない。念のため監督コーチMTで承認を得た後、案内する。

千葉:昨年会長が開いた基礎トレがとても良かった。再度開催してもらいたい。

→渡辺:動き作りは本来年間で数回ではなく、毎月、毎回実施せねはならないトレーニング。実施回数含めて前向きに検討する。