

2018 年度 ウイング・アスリートクラブ全体 MT 議事録

◆日時:2019 年 2 月 24 日(日)13:00～15:30

◆会場:柏市中央公民館 講堂

<第1部> 定時総会 13:00～14:10

◆議長:御手洗正 書記:太田秀美

第 1 号議案 2019 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

会長より 2019 年度スタッフ紹介後質疑応答。

Q 伊藤:(若手について)入会自体が少ないのか?入会しても続かないのか?

A 渡辺:総体的に鑑みるとランナー人口が減っている以上やむなし。老舗他チームも同様の傾向。ただ、若者は SNS で繋がったランニング仲間同士で練習したりと「繋がり方」自体が変化している。SNS を否定する事無く、ネットとリアルとの融合も具体的に検討していかなければならない時期に来ている。

Q 鈴木:東京マラソン試走会を実施したが来年以降私は出来なくなる。

A 渡辺:公式イベントとして新たに別な方に幹事を願います。

→賛成多数。可決。

第 2 号議案 新年度予算案 (報告者:石元、渡辺)

※別紙-②(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)、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、陸上教室等講習会実施の際の講師謝礼費用等

会計の石元より H30 年度収支報告並びに平成 31 年度予算案の発表があった。会計監査の嘉志摩から相違なしの報告。

→賛成多数。可決。

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 歳以上の方への対応(来期 2 名増 18 名、チームで 12%)

3-3 公式、非公式の棲み分け(再確認)

3-4 AED講習会の告知

保険担当の大和田より上記事項に関し報告があった。

Q 伊藤:以前練習会報告書?のようなものがあって、ヒヤットと事故の共有等が図れていた記憶がある。

A 渡辺:鈴木前会長時代にあった。つくば LSD で数回使った記憶があるが報告者(監督コーチ陣)の負担となり定着せず。今後も紙ベースでの共有は考えていないが情報連携という意味で報告およびデータとして事例の保管はしていく。

Q 櫻田:出席簿の記入忘れがあるのでキチンとして貰いたい。特に LSD、帰りの際には注意を。

Q 青野:出席簿にチェックをした後、自主練習をした場合の保険の適用は?

A 大和田:厳密に言えばチーム練習とはならず対象外だがチーム練習の延長線上ということなら対象となる可能性がある。どちらにせよ状況により判断が難しいため有事の際は相談してほしい。

Q 服部: (公式練習扱いとなるには)HP に通常掲示板とつづやきとあるがどちらに掲出しても OK か？

A 大和田: どちらでも構わないが項目の意味合いでいうと通常の掲示板を使うべき。

→賛成多数。可決。

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

長崎より練習メニューの全体感を説明。平山より岩名クロカンの回数削減の理由説明。

Q 伊藤: 岩名の給水サポートについて、平山さん一人に任せるのは無理。他にサポートがあれば OK では？

Q 福田: サポートが大変であればつくばのように各自でやれば良いのでは？

A 平山: サポートの問題ではなく練習時間(移動して 2 時間しか練習しないのでは手賀沼で練習した方が効率的)の問題と考えている。

Q 櫻田: 手賀の丘コースは給水が無いのでその環境改善を求める。

A 長崎: 基本各自でやって貰いたい。

A 渡辺: 10km 地点で給水(自販機)、トイレ休憩を挟むようにしている。

Q 伊藤: 新入会員の定着の問題。新入会員の走力確認やコーチ、サポーターへの連携が重要。チャレンジサポーターの人員が少ないのでは？

A 太田(美): メンバーの走力は掲示板の大会記録で確認はしている。新人さんは把握できていない事が多い。サポーターへの申し送りは必要である。

A 渡辺: 新人さんが来会される際は会長、副会長で連携しているが恐らくそれだけでは連携不足という事。監督コーチサポーターにも情報連携する。

Q 鳥居: つくばウォークとは何か？

A 平山: 筑波山のハイキングレベルでのイベントを提案した。「歩く」を主旨としている。

→賛成多数。可決。

2018 年度 ウイング・アスリートクラブ全体 MT 議事次第

◆日時:2019 年 2 月 24 日(日)13:00～15:30

◆会場:柏市中央公民館 講堂

<第1部> 定時総会 13:00～14:10

◆議長:御手洗正 書記:太田秀美

第 1 号議案 2019 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 新年度予算案 (報告者:石元、渡辺)

※別紙-②(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)、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、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 歳以上の方への対応(来期 2 名増 18 名、チームで 12%)

3-3 公式、非公式の棲み分け(再確認)

3-4 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

その他議案および確認事項

・2019 年度陸連登録について

基本はウイング口座への振り込み。本日に限り現金可。

※団体登録料¥20,000+各自¥2,500 (参考:今年度 36 名登録で▲¥2,000、人数が減れば補填額が増える)

・休会扱い(HP に写真だけ残したい)方の会費

→これまで同様 2,000 円/年とするがスポーツ保険加入費とする。(練習会に参加しやすくするため)

・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

・ウイング AC 記録会開催→GW に開催予定

・「11/17 開催 KASHIWA リレーマラソン」の後援チームとしてイベント企画中

・手賀沼遊歩道 走行ルール遵守 ※ウイング安全走行マニュアル参照

<第 2 部> お役立ちセミナー 14:20～15:30 質疑応答含む

『ランニング×食事学』

◆講師:西田綾佳先生

2018年度 イベント活動報告

月	日	内容	人数	コメント
4	22	キッズ・ウィング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	26	150分クロカン+坂ダッシュ 天候、気温とも申し分なく
5	6	第1回つくばLSD	14	同日「手賀の丘」
	13	監督コーチMT	10	柏の葉公園にて今年度方針確認
	13	トラック練習(柏の葉)	50	柏の葉総合競技場にて 3000m+3000m+1000m
	27	BBQ	60	南柏、水代果樹園にて。会費4,000円(酒なし3,000円)
	3	第2回つくばLSD	9	
6	10	キッズ・ウィングAC(陸上教室)	—	台風接近により中止
	10	岩名クロカン練習会	20	
	17	ピラティス教室(講師:市河麻由美さん)	17	柏市中央公民館にて。柔軟性や走りに繋げる動作を学ぶ
	1	トラック練習(野田)	45	野田陸上競技場(5000mTT+1000mTT)
7	7	旅行親睦会(合宿)	45	当日日帰り組も参加出来た。避暑地を希望する声もあり。近場、遠方を隔年ではどうか
	8	ヨガ教室	28	胡桃先生によるご指導
	5	岩名クロカン練習	21	
8	12	トラック練習&キッズWAC	52	400インターバル。ガゼルと合同練習
	26	柏の葉リレーマラソン	41	4チーム参加
	2	岩名クロカン練習	18	
9	8	トラック練習会		松山下公園にて。土曜練習会主体の任意練習会
	23	セルフケアセッション(講師:山藤和歌子さん)		練習会後、タオルやボールを使ったコンディショニングをご教授
	24	上期反省会(監督・コーチ)	10	台風接近によりMT中止
	21	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	手賀沼フィールドのケアサービスあり
11				
12	9	キッズ・ウィングAC(陸上教室)	12	人気TV番組『逃走中』を組み込んだ練習メニュー
	16	ウィング 年忘れ駅伝(vs王子)	40	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
	16	忘年会	60	クリアビューホテルにて
	23	手賀沼チャレンジ	50	
1	13	東京マラソン試走会	15	成田MPC他、他チームとの合同企画
	26	監督コーチMT	14	柏市中央公民館にて
2	24	全体MT		

2019年度(2019.4~2020.3) イベント計画

2019年度(2019.4~2020.3) イベント計画				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、ウィング記録会	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		■ トラック
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。今年は遠方を想定(第一候補、湯の丸高原)	長崎
8	月	トラック、つくば③/walk、柏の葉RM		■ BBQ
9	月	岩名クロカン、上期反省会 (※対外企画)		
10	月	エコマラソン打ち上げ (※対外企画)	手賀沼試走会の実施可否検討。	■ つくばLSD・岩名CC
11	月	つくば④		平山
12	月	チャリティーラン忘年会、走り納め	12月第3週を忘年会実施	■ 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月最終週若しくは3月第2週?	■ 忘年会
3	月			

■ AED講習会の案内は定期的に実施。

■ 「キッズ・ウィングAC」(陸上教室):2ヶ月に1回、本練習ペース走の際に開催を計画。

2019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	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	平賀恵子
	コーチ	★清水大地
	コーチ	★石田圭
アミーゴ	監督	☆渡辺祐矢
	コーチ	☆熊野一忠
	サポーター	石元理恵子
	サポーター	服部明雄
	サポーター	上村志保
	サポーター	下重貴子
アミーゴ・チャレンジ	サポーター	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
保険・AED		大和田達也

■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	() () () ※フォロー上村さん
BBQ	上村(志)さん () () ()
手賀沼マラソン打ち上げ	渡辺 () ()
忘年会	() () () () ()
キッズ・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
 - ・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。

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