

2023年度 トレーニング部活動方針

トレーニング部

1.活動方針

- ① 仲間と走れる喜びを共有し、走る事を通じて健康の維持増進を図る。
- ② 周囲への安全に常に気を配り、安全走行を徹底する。
- ③ 「例会に行けば楽しい！」「ラン企画に参加すれば楽しい！」を会員に思ってもらおう。

2.具体的内容

- ① 仲間と走れる喜びを共有し、走る事を通じて健康の維持増進を図る。
 - ・ 例会の運営(メニュー作成・例会準備・練習目的の説明・ペーサー役選定)を通じて会員の走る意識・目的をサポートする。
※ペーサー役はトレーニング部員のみに限らず各クラスで都度適任者を選定する。

- ・ 合宿 ロングランを計画・実施・サポートを行う。(募集・手配)

5/7 生駒つつじRUN
6/11 奥山トレラン 北コース
7/8~9 夏季合宿
8/13 奥山円成寺RUN
9/16~17 秋季合宿
10/15 山の辺の道RUN
11/12 奈良マラソン試走会
12/24 奥山周回ラン
1/3 春日大社初詣ラン

- ・ 対外大会に参加する。(募集・手配)

4月	王寺ハープリレーマラソン	(予定)
5月	明日香合同練習会	(予定)
9月	ふれあい駅伝交流大会	(予定)
2月	金剛葛城山下一周駅伝	(予定)
3月	大和ふれあいリレーマラソン	(予定)

- ② 周囲への安全に常に気を配り、安全走行を徹底する。

- ・ 練習場所は公共の場。歩行者・自転車への配慮を率先して行う。
- ・ コロナ感染防止策として、セルフチェック・ソーシャルディスタンスの順守徹底。
- ・ 基本的な応急処置を理解し・予防のためのストレッチを行う。
- ・ 会員の体調や故障状況を把握し、適切なアドバイスを行うように努める。

- ③ 「例会に行けば楽しい！」「ラン企画に参加すれば楽しい！」を会員に思ってもらおう。

- ・ 自発的に笑顔での挨拶を率先して心がける。
- ・ 新規会員や在籍日数の浅い会員へ積極的な声掛けと適切なアドバイスを行う。
- ・ 会のイベントには積極的に参加し会員の親睦を図る。
- ・ マナーを守り常識のある集団行動を心がける。