

# Jr アスリート 京都 パンフレット



はじめに……………p1	ユニフォームについて……………p9
クラスについて……………p2	スパイクについて……………p10
料金について……………p3	各種目のルールについて……………p10
入会について①……………p4	招集について……………p11
入会について②……………p5	大会の申し込み……………p11
練習の予約について……………p6	大会当日の持ち物……………p12
出席カードについて……………p7	当日の流れ……………p13
その他……………p7	競技開始まで……………p13
よくあるご質問……………p8	競技終了後……………p14
アスリートビブスについて……………p9	主な大会と時期一覧……………p14

## はじめに



この度は Jr アスリート京都の活動にご参加いただき、ありがとうございます。Jr アスリート京都では「陸上で人生を豊かに」を目的として活動しています。足を速くする、記録を伸ばすだけに終わらず、このクラブで得た経験や学びが、**子どもたちの一生の財産**になるような指導を行っていきます。みなさんと一緒に練習できる日を、心待ちにしています。

Jr アスリート京都 代表 大久保佑郷

# クラスについて



当クラブでは、目的にあわせて2つのクラスがございます。

## お試しで陸上を習いたい人にオススメ！「ジュニアクラス」

- 特徴① 他のスポーツにも活きる、体の使い方を指導
- 特徴② 小さなお子様や、運動の習い事にもオススメ
- 特徴③ 通いやすさを重視して、都度払いにも対応

## 専門的に陸上を練習したい人にオススメ！「アスリートクラス」

- 特徴① 大会の参加や専門性を高めることを目的とした練習の実施
- 特徴② 感覚ではなく、科学に基づいた理論的な指導
- 特徴③ 幅広い専門種目の指導も可能

クラス	ジュニアクラス		アスリートクラス			
対象	小学1年生以上 小学4年生以下		小学3年生以上			
練習日時	毎週土曜日 8:15~9:45 (月4回)	毎週日曜日 8:15~9:45 (月4回)	毎週火曜日 17:30~19:00 (月4回)※	毎週水曜日 17:30~19:00 (月4回)	毎週土曜日 10:00~12:00 (月4回)	毎週日曜日 10:00~12:00 (月4回)
場所	京都御苑		明德小学校	京都御苑		
保険加入	必須					
大会参加	なし		希望性			

※京都御苑の平日練習は日照時間の関係で3月~9月のみ実施となります。

# 料金について



当クラブはクラスに関わらず、以下の料金コースを設定しています。

コース名	料金（月額）
月1回コース	1,500円
月4回コース	5,000円
月8回コース	9,000円
月12回コース	12,000円

+

年会費（※2）	3,000円
---------	--------


※1 各コース規定回数を超過しての練習参加につきましては、追加レッスンのお申込みから1回1,500円の追加支払いにより参加いただくことができます。

※2 年会費は保険代、陸連登録費、手数料を含みます。



## ★ごきょうだいで参加の場合は、通常よりも20%OFFになります★

 月1回コースと月4回コースへ2人が通うDさん  
通常6,500円のところが... ⇒ ★1,300円お得な、5,200円に★

 月1回コース1人と月4回コース2人の3人が通うEさん  
通常11,500円のところが... ⇒ ★2,300円お得な、9,200円に★

 月4回コースと月8回コースへ2人が通うFさん  
通常14,000円のところが... ⇒ ★2,800円お得な、11,200円に★

※規定回数を超えての参加分は減額対象にはなりません。1回1500円となりますのでご注意ください。

※中止時の返金も減額となります。ご了承ください。（月1回:1,200円 月4回:1,000円 月8回:900円 月12回:800円）

# 入会について①（れんらくアプリの登録）



当クラブでは、入会・支払い管理・出欠管理などを「Shola+（スコラプラス）」にて  
行っており、会員様は専用の「れんらくアプリ」から練習の予約やクラブからの連絡  
事項の確認などを行うことができます。

入会をご希望される方は以下の手順でお申込みいただき、「れんらくアプリ」のイン  
ストールをお願い致します。

## ○クラブ入会お申込みフォームでのお申込み

右のQRコードからクラブ入会お申込みフォームにアクセスいただき、  
利用規約のご確認と必要な情報をご入力の上、お申込みください。



フォーム QR

## ○れんらくアプリのインストール

フォームに入力いただいたメールアドレス宛に、個別の登録用紙をご送付させていただきます。  
登録用紙の案内に沿って、れんらくアプリのインストールをお願い致します。

登録用紙	
Jrアスリート京都	
登録QRコード	登録URL <a href="http://buscatch.net/scm/jr-athlete-kyoto/entry">http://buscatch.net/scm/jr-athlete-kyoto/entry</a>
	施設ID
	システム利用コード
■ れんらくアプリ登録方法(代表者)	
この登録用紙から、ご家族の代表者となる方が登録を行ってください。 ※機種変更をした場合やメールアドレスを変更した場合には本登録用紙が必要になります。この登録用紙は大切に保管してください。	
●スマートフォンをご利用されている方の登録方法 ※アプリに追加からの連絡が届きます。	●ガラケー・PCをご利用されている方の登録方法 ※登録されたメールアドレスに追加からの連絡が届きます。
①各家庭専用の登録用紙のQRコードにアクセスします。 ②AppStoreまたはGoogle Playのアイコンをクリックします。 ③AppStoreまたはGoogle Playから れんらくアプリをインストールします。 ※インストール時に必ずダウンロードの連絡を許可して下さい。 ※アプリの初期設定、登録用紙に記載された 施設ID・システム利用コードを入力します。 ④スマートフォンが起動して登録します。 ⑤登録完了となります。	①各家庭専用の登録用紙のQRコードにアクセスします。 ②登録メールアドレスを入力して、登録メールを選択します。 ③登録メールが受信されますので、 本文のリンクにアクセスします。 ④インストールを設定して登録します。 ⑤トップページを開き、登録します。 ⑥トップページをお気に入りやブックマークに登録ください。 ※登録完了後、@buscatch.netからメールが受信できるように設定して下さい。



# 入会について②（支払い方法の登録）



れんらくアプリの登録が完了しましたら、アプリから月謝のお支払い方法の登録をお願い致します。お支払い方法はカード決済と口座振替のいずれかをお選びいただけます。

登録は以下の手順で行ってください。

※「ゆうちょ銀行」からのお支払いを希望される場合はクラブ側で操作が必要となります。

別途ご連絡をお願い致します。

## ○登録の手順

1. れんらくアプリを開いて画面下部の「メニュー」をタップしてください。



2. メニューの中から「各種設定」をタップしてください。



## ○カード決済をご希望の場合

- 各種設定から「クレジットカードの登録」をタップし、ご利用されるカード情報の登録を行ってください。



## ○口座振替をご希望の場合

- 各種設定から「口座登録」をタップし、ご利用される銀行口座の登録を行ってください。

# 練習の予約について



練習や大会の予約はれんらくアプリから行います。

## 練習の予約・大会の参加について

れんらくアプリの以下のいずれかをタップして予約を行ってください。



- **予約** : 月〇回コースでの予約。※お申込みコースの回数分、予約可能です。
- **追加レッスン** : 月〇回コースの回数を超えての予約に使用。※ご予約1回につき1,500円が発生します。
- **チケット予約** : 雨天振替チケットによる予約が可能。※雨天振替チケットに使用期限はございません。

予約をする生徒様とコースを選択し、

カレンダー → リストの順で予約する練習または大会を選択して、予約を確定してください。



## 予約の確認やキャンセルについて

れんらくアプリの画面下の「スケジュール」タップすると、カレンダーに自分が予約している練習・大会が表示されます。予約をタップすると場所や時間などを確認することもできます。

予約のキャンセルも可能です。



# 出席カードについて



当クラブでは、出欠の確認に「出席カード」を使用しています。

入会時クラブからお渡しさせていただきますので、

裏面にお子さまのお名前を書いていただき、

毎回の練習の際に指定の場所へお出してください。



## その他



### 年会費について

当クラブでは、会員の方に「公益財団法人スポーツ安全協会」の「スポーツ安全保険」の加入を義務付けています。

また、記録会・競技会に参加するためには「陸上競技協会」の登録費も年度ごとに必要になります。

入会時または、年度当初に年会費として、3,000円（保険代+陸協登録費+手数料）をいただいております。

### 入会金について

入会金としてお一人につき 3,000円をいただいております。ご入会いただいたあと、クレジットカードでのお支払いとなります。

領収書が必要な方は別途、お声かけください。

### Tシャツ・ユニフォームについて

当クラブでは、クラブTシャツとクラブユニフォームを作成し、販売を実施しております。

添付の写真やサイズ表をご確認いただき、購入を希望する方は下記のURLよりお申込みをお願いします。

※大会参加を希望する小学生の方は、Tシャツのご購入をお願いします。

※大会参加を希望する中学生の方は、ユニフォーム（上）のご購入をお願いします。

#### クラブTシャツ



申込み URL

- ・お支払い：Schola+よりお支払いいただく形です
- ・お渡し：練習時に手渡しとなります

#### クラブユニフォーム



申込み URL

- ・お支払い：制作会社に直接お支払いいただく形です
- ・お渡し：ご自宅に郵送となります

# よくあるご質問



## Q クラスの対象学年以上（以下）ですが、参加はできますか？

A それぞれのクラスの趣旨をご理解いただいた上での希望については、参加していただけます。

しかし安全性や専門性の観点から参加が難しいと判断した際は、あらためて当クラブからクラスについての相談をさせていただくことがあります。

## Q クラスの途中変更は可能ですか？

はい、可能です。

変更したい意志を当クラブへご連絡いただき、調整したのち変更となります。

## Q 練習内容は毎回同じですか？

A 本質的な目指す部分は同じですが、**内容がまったく同じというわけではありません。**

反復練習は必要なので、同じ内容を行う場合もありますが、意識するポイントを変えたり、練習強度をあげたりして行います。

## Q 退会・休会したい場合はどうしたらいいですか？

A **退会・休会を希望する月の前月末日までに、お問い合わせフォームからお申込みください。**

月の途中で退会・休会の申請は可能ですが、その月の返金は致しかねます。ご注意ください。

## Q 雨の時も練習はありますか？

天候やクラブ都合による中止の場合は、**練習開始の1時間前までに公式 LINE にて連絡をさせていただきます。**

練習が中止になった場合、**予約をされていた方にはれんらくアプリ内で「雨天振替チケット」を配布いたします。**

※予約分の枠は当月のみ有効のため一旦消費し、いつでもご利用いただける雨天振替チケットを配布する形です。

※雨天振替チケットでのご予約は、れんらくアプリの「**チケット予約**」から行えます。

**会員都合による欠席は返金の対象ではないので、ご注意ください。**

## Q 料金コースの変更はどうすれば良いですか？

料金コースの変更については、担当者までその旨をお伝えください。**翌月からの変更**となるのでご注意ください。

また、**支払い方法や連絡先の変更**についても、担当者までご連絡ください。こちらで変更をさせていただきます。

ホームページに上記以外のよくあるお問い合わせも掲載しております。

右の QR コードからアクセスできますのでご参照ください。

その他、ご不明な点などありましたら、LINE やメールなど気軽にご質問ください。



よくあるお問い合わせ QR

以降は大会参加などに必要な手続きについてです。  
大会参加をご希望の方はご確認ください。↓↓↓

## アスリートビブス（ゼッケン）について

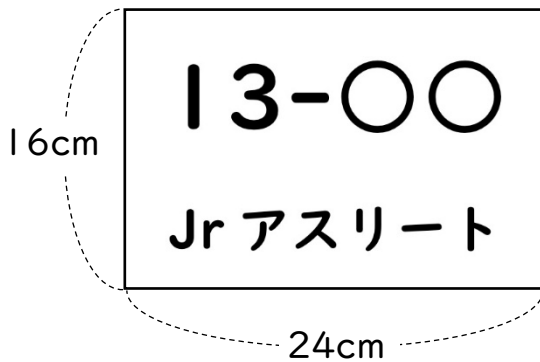


大会の参加については、アスリートビブスと呼ばれるゼッケンが必要になります。

アスリートビブスの大きさは縦 16cm、横 24cm で男子は黒色、女子は赤色で数字をはっきり太く記入して 2 枚作成してください。

アスリートビブスに記入する登録番号につきましては、登録完了後、こちらからお伝え致します。

アスリートビブス（イメージ）



男子は黒字、女子は赤字で作成ください



## ユニフォーム（競技服装）について



大会に参加する際の服装は以下の通り統一しています。

ご協力よろしくお願い致します。

- 小学生：クラブTシャツで参加
- 中学生：クラブユニフォームで参加



クラブTシャツ



ユニフォーム

# スパイク（シューズ）について



大会の参加は普段の練習シューズでも、陸上用のスパイクでも可能ですが、**靴底の厚さに制限があります**。これに違反すると**記録が無効となる場合があります**ので、ご注意ください。

靴底の厚さ制限（種目別,最大の厚さ）	
競技	靴底の最大の厚さ
トラック種目・ハードル種目・障害物競走	20mm スパイクシューズ またはノン・スパイクシューズ
フィールド種目	20mm スパイクシューズ またはノン・スパイクシューズ
クロスカントリー	20mm スパイクシューズ または 40mm ノン・スパイクシューズ

陸上用のスパイクの購入について不安な方は、**お店の方やクラブまで、ご相談ください**。

ピンの種類や種目別シューズにご注意ください

# 各種目のルールについて



陸上競技は種目によってルールが少しずつ異なります。

ここでは、代表的なルールと注意事項について紹介します。

フライング	トラック種目における不正スタートのこと。スターターの合図から0.01秒以内にスタートすると、フライングとなり、失格になる。
ファール	フィールド種目における無効試技のこと。種目によってファールになる基準が異なる。
テイクオーバーゾーン	リレーにおける、バトンパスが認められた区間のこと。この範囲外でバトンパスがされた場合、失格となる。

これ以外にも細かなルールがありますが、**専門種目や大会参加種目に応じて練習の中で指導していきます**。

# 招集について



競技に参加する選手は**全員**、**競技開始前に招集を受けなければいけません**。招集に間に合わなければ、**棄権扱いとされ失格になります**。

この招集は**大会ごとに方法が異なり**、**競技によって実施時間が異なる**ので、**必ず確認**ください。

招集の主な目的は「**選手の出席と準備の確認**」です。

そのため招集では、**選手の出席やゼッケン・ユニフォーム・シューズ・試技に使う物品**などの**確認が実施**されます。

メイントラック(たけびスタジアム)									
順序	性別	種目	ラウンド	組数	競技開始時間	招集時間			
						組	開始	完了	
1	男	400m		5	9:30	1 ~ 5	8:50	9:00	

例として上のタイムテーブルでは、**男子 400m**に出場する選手は

**8:50~9:00** までの間に招集を受けなければいけません。

また 9:30 の競技開始前にも、**最終コール**という**確認作業**があります。

初めての大会や競技場では、**複数人で招集場所、時間を確認**するようにしましょう。

# 大会の申し込み



大会の申込は、**れんらくアプリ**から行います。掲示板の大会の告知に記載されている

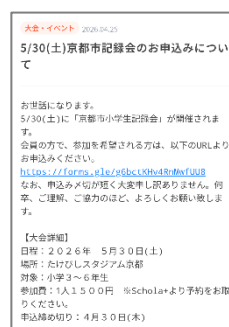
「**参加申込フォーム**」にご回答いただいた上で、「**参加予約**」をお願い致します。

※通常予約、チケット予約、追加レッスン予約いずれもご利用いただけます。

大会日より**1~2か月**程前から、**受付**いたします。

**申込みに遅れると参加できません**ので、

**くれぐれもご注意ください**。



# 大会当日の持ち物



## ユニフォーム（競技服装）

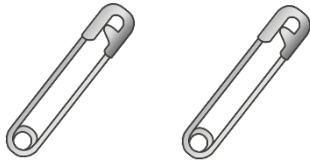
競技参加時は以下の服装でご参加ください。

- ・小学生：クラブTシャツ
- ・中学生：クラブユニフォーム



## 安全ピン

アスリートビブスをユニフォームにつけるのに、使います。4か所を2枚分なので、計8個が必要になります。



## アスリートビブス（ゼッケン）

p9のアスリートビブスです。

2枚作成し、ユニフォームの胸部と背部につけて参加します。

13-00

Jr アスリート

13-00

Jr アスリート

## シューズ（スパイク）

競技の時に履く靴です。厚さ制限やピンの種類にご注意ください。



## 昼食・軽食

大会は1日がかかります。忘れずに持ってきてください。夏場は食品の管理にご注意ください。



## 水分・スポーツドリンク

夏場は特に多い目に用意してください。自販機やコンビニもありますが、売り切れになることが多いです。



## 雨具・カッパ

雨天も大会は開催されます。雨に濡れると体が冷えるので、濡れないようにご準備ください。



## 着替え

汗や雨で濡れた時、砂場などで汚れた時の着替えを用意しておくのが、おすすめです。



## ※貴重品について※

貴重品（お金、携帯など）の持ち込みは自由とさせていただきますが、各自で管理をお願い致します。

携帯などの使用のルール・マナーについては、クラブとして指導させていただきます。

またゲーム機器類の持ち込みは禁止とさせていただきます。

その他、個別に必要な物につきましては各自で判断、準備ください。

# 当日の流れ



7:45 ごろ	競技場集合完了 ミーティング
8:00 ごろ	会場入り テント設営
9:00 ごろ	競技開始
※競技時間は種目によって異なります。大会ごとに必ず確認してください※	
16:00 ごろ	全競技終了 撤収作業
16:10 ごろ	ミーティング後、解散

大会の日の流れになります。上の表はあくまで目安になります。

集合時間や解散予定時間は大会ごとに連絡させていただくので、そちらで確認ください。

特別な事情のため、遅れてきたり早く帰る場合は、保護者の方より事前に、ご連絡をお願いいたします。

## 競技開始まで



テント設営後は、競技時間近くになるまで、疲れないように過ごします。

その後、アップ ⇒ 招集 ⇒ 最終コール ⇒ 競技開始 の手順で競技に挑みます。

アップは、良いパフォーマンスができるように体操をしたり、軽めに走ったりします。

招集は、時間と場所を確認した上で、必要な物と水分やタオルなどを準備して行きます。

最終コールは、競技の直前にあります。係の人の声かけをしっかりと聞きましょう。

ここまで来たら後は、競技開始です。実力を100%発揮できるように頑張りましょう！



# 競技終了後

競技終了後は、クールダウン ⇒ 記録の確認 ⇒ 報告 を忘れずに行ってください。

クールダウンは、競技をして疲れた体を、ケアするための運動です。軽くジョグをしたり、体操やストレッチをしたりして、疲れをとってください。

自分の記録は、競技終了後、30分～1時間後くらいに確認できます。所定の場所に紙で貼り出されたり、ネットで公開されたりするので、必ず確認してください。

記録が確認できたら、保護者の方とコーチへ報告をしてください。その時に思ったことや感じたことも話してみてください。

# 主な大会と時期一覧



主な大会の日程です。詳細は年度ごとに異なるので、必ず最新の「参加予定大会」をご確認ください。

## 小学生の大会

大会名	時期
南丹市陸協春季強化記録会	4月下旬
京都市小学生陸上競技記録会	6月下旬
日清食品カップ 京都府小学生陸上競技交流会	7月中旬
京都府小学生クラブ対抗大会	8月下旬
京都府小学生陸上競技選手権大会 【京都市予選会】	9月中旬
京都府小学生陸上競技選手権大会	10月中旬

## 中学生の大会※

大会名	時期
京都市中学校春季総合体育大会	5月上旬
京都市中学校選手権総合体育大会	6月下旬
全日本通信陸上競技会京都府大会	7月上旬
京都府中学校総合体育大会	7月下旬
U-16 陸上競技大会京都府選考会	8月下旬
京都市中学校秋季体育大会	9月中旬
京都市中学校駅伝大会	10月中旬
京都府中学校オータムカップ	11月上旬
京都府中学校駅伝大会	11月上旬

※中学校の大会は所属する中学校からの出場となる大会も記載があります。ご注意ください。

Last Updated 2026.04.30

© Jr アスリート京都