

長野トレーニングクラブ

第1章 総則

第1条 本クラブは「長野トレーニングクラブ」（以下、「クラブ」という）と称する。

第2条 クラブは、次の種目を実施する。

- ・体力向上トレーニング
- ・ウエイトリフティングを通した体づくり

（目的）

- 第3条
- ・クラブは、中学生が生涯にわたりスポーツ・文化芸術活動などの活動に親しむことができる環境を整備する。
 - ・クラブの活動は、文部科学省の「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン」長野県の「長野県中学生期のスポーツ・文化芸術活動方針」及び「長野県地域クラブ活動推進ガイドライン」に適合した活動をするものとする。
 - ・ウエイトリフティングや多様なトレーニングを通して、ジュニア世代の健全な体づくりを推進し、世代を超えた交流や体験をする中で楽しく充実する機会を創出する。

（活動時間）

- 第4条
- ・クラブの活動時間は、長野県中学生期のスポーツ・文化芸術活動指針に準じて、週あたり2日以上休養日を設け、平日は少なくとも1日、土曜日、及び日曜日は少なくとも1日以上を休養日とする。
 - ・1日の活動時間は平日は2時間程度、学校の休業日は3時間程度とする。

（活動場所）

第5条 クラブの活動場所は、「松商学園高校総合トレーニングセンター」とする。

第2章 会員

（入会）

第6条 会員として入会しようとする者は、加入申込書を提出し承認を得るものとする。

（会費）

- 第7条
- ・会費は年会費と月会費とし、会員はクラブが定める会費の金額及び納入方法に沿って支払うものとする。
 - ・会費は入会日が属する月から退会日が属する月分を支払うものとする。
 - ・大会の参加費及び遠征費や備品等の購入について、会員から別途徴収することができるものとする。
 - ・会費の納入が1か月以上遅延した会員は退会対象とする。

第 8 条 会員はクラブ退会届をクラブに提出し、任意に大会することができる。

(除名)

第 9 条 会員がクラブの目的や規約に違反したとき、また名誉を傷つける行為を行ったときは役員会の決議を経て除名することができる。

第 3 章 組織

(役員)

第 10 条 クラブは、次の役員を選任する。任期は 1 年とする。ただし再任は妨げない。

会長 1 名、理事長 1 名、会計 1 名、運営委員複数名

(会議)

第 11 条 クラブは次の会議を置くものとする。

- ・ 総会
- ・ 役員会

(総会)

第 12 条 通常、年 1 回総会を開催する。時期、場所、議題等については役員会において決定する。

総会は、会員の 3 分の 2 をもって成立する。

総会の議事は出席者の過半数で決し、可否同数の時は議長の決することによる。

(役員会)

第 13 条 役員会は会長が招集し、議長は理事長とする。

役員会はクラブの活動を把握し、第 2 条の目的が達せられるよう支援する。

議事は出席者の過半数で決し、可否同数の時は議長の決するところによる。

第 4 章 指導者

(指導者の責務)

第 14 条 クラブの指導者は、指導者及び社会人として、円満な人格を形成し見識を高めるため、常に自己研鑽に努め、適切な指導を行わなければならない。

競技力向上だけでなく、他校や異年齢との交流の中で、会員同士や会員と指導者等との好ましい人間関係の構築を図り、自己肯定感、責任感、連帯感の涵養に資するなど、豊かな人間性の育成にも寄与しなければならない。

(指導者の資格)

第 15 条 指導者はクラブにおいて定める資格要件を満たす必要がある。

第 16 条 クラブの指導者は、研修プログラムを受講しなければならない。ただし、JSPO 公認スポーツ指導者資格等の有資格者でクラブが認める場合はこの限りではない。

第 5 章 会計

(会計)

第 17 条 クラブの会計年度は、毎年 4 月 1 日から 3 月 31 日までとする。

クラブは公正かつ適切な会計処理を行い、組織運営に透明性を確保するため、関係者に対する情報開示を適切に行う。

第 6 章 事故の責任

(事故の責任)

第 18 条 会員はクラブの活動に際してはクラブの諸規定を遵守し、施設管理者及び、指導者の指示に従い自己の責任において行動する。指導が適切に行われている場合は、傷害等の事故が起こってもクラブ及び指導者等に対し損害賠償を請求できないものとする。

(保険の加入)

第 19 条 クラブの会員及び指導者は保険に加入する。

保険加入は事務局が一括して加入するものとし、保険料は、会費をもってそれに充てるものとする。

クラブの活動中の傷害については、傷害保険の対象範囲で対応するものとする。
保険未加入者の活動中の事故については、クラブは一切の責任を負わないものとする。

第 7 章 個人情報の管理

(個人情報の管理)

第 20 条 クラブは活動における個人情報を適切に管理し、クラブの円滑な運営を目的としたものに使用することができる。

クラブの指導者、会員、保護者、その他クラブ関係者は、クラブの活動において知り得た個人情報を正当な理由なく第三者に知らせるなど、目的外に使用することの無いよう徹底しなければならない。また、個人情報の取り扱いについても、個人情報の保護に関する法律(平成 15 年法律 57 号)及び関係法令等を遵守し、適切に保護しなければならない。

第 8 章 クラブの解散・その他・細則

(クラブの解散)

第 21 条 クラブは、次に掲げる事由により解散する。

- (1) 総会の決議 (2) 目的とする事業の成功の不能 (3) 会員の欠亡
- (4) 合併 (5) 破産

(その他)

第 22 条 この規約に定めない事項及び運営上必要な規則の変更及び追加・細則は総会又は役員会の決議により定める。

(附則)

この規約は、令和 7 年 4 月 1 日から施行する。

長野トレーニングクラブ運営方針

1 活動目標

年代に応じた適切なトレーニングやウエイトリフティングを通じた体づくりを、異年齢を含むコミュニティの中で取り組むことで、達成感や充実感を味わい楽しみながら生涯を通じた健康で丈夫な体づくりをするとともに、「Well Being」の向上を図る。

2 目指す生徒像

様々なプログラムを通し、丈夫な体づくりができることで自分に自信をもち、チャレンジ精神旺盛な人材育成を目指す。

3 育てたい力

体力向上が第一目的であるが、様々なプログラムやコミュニティ内での交流を通して、コミュニケーション能力・精神力の向上・自己肯定感・チャレンジ精神の涵養を目指す。

4 活動内容

(1) 指導方針

会員個人の体力や能力に応じたプログラムを提供し、楽しく体力の向上を図る。

(2) 指導者

指導資格を保持した指導者を中心に、ウエイトリフティング経験者による専門的なトレーニング指導を実施する。

(3) 活動時間

参加日は個人の希望により設定する。平日夕方 17 時～19 時の間（木曜日を除く）

土曜日 9 時～12 時の間。週 1～3 日程度の参加を目安とする。

(4) 大会参加

ウエイトリフティング大会への参加（全国中学生大会）については、競技規則の規定や経験期間やレベルに応じてご相談させていただきます。

5 活動場所

松商学園高校総合トレーニングセンター（松本市県 3-6-1）

6 指導者

金井 洋貴（松商学園高校教諭）

長野県ウエイトリフティング協会員

長野トレーニングクラブ 2025年度活動計画

月	活動日	曜日	活動時間	活動場所	活動内容
4月					
月	活動日	曜日	活動時間	活動場所	活動内容
5月	5月31日	土	9:00-12:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
月	活動日	曜日	活動時間	活動場所	活動内容
6月	6月4日	水	17:00 - 19:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	6月7日	土	9:00-12:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	6月11日	水	17:00 - 19:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	6月14日	土	9:00-12:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	6月18日	水	17:00 - 19:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	6月28日	土	9:00-12:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
月	活動日	曜日	活動時間	活動場所	活動内容
7月	7月2日	水	17:00 - 19:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	7月9日	水	17:00 - 19:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	7月12日	土	9:00-12:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	7月16日	水	17:00 - 19:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	7月19日	土	9:00-12:00	松高学園 トレーニングセンター	大会
	7月26日	土	9:00-12:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング

月	活動日	曜日	活動時間	活動場所	活動内容
8月	8月2日	土	9:00-12:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	8月9日	土	9:00-12:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	8月27日	土	9:00-12:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	8月30日	水	17:00-19:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
月	活動日	曜日	活動時間	活動場所	活動内容
9月	9月3日	水	17:00-19:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	9月6日	土	9:00-12:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	9月10日	水	17:00-19:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	9月13日	土	9:00-12:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	9月17日	水	17:00-19:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	9月20日	土	9:00-12:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	9月24日	水	17:00-19:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	9月27日	土	9:00-12:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
月	活動日	曜日	活動時間	活動場所	活動内容
10月	10月4日	土	9:00-12:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	10月8日	水	17:00-19:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	10月15日	水	17:00-19:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	10月18日	土	9:00-12:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	10月22日	水	17:00-19:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	10月25日	土	9:00-12:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	10月29日	水	17:00-19:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
月	活動日	曜日	活動時間	活動場所	活動内容
11月	11月1日	土	9:00-12:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	11月5日	水	17:00-19:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	11月8日	土	9:00-12:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	11月12日	水	17:00-19:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	11月15日	土	9:00-12:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	11月22日	土	9:00-12:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	11月26日	水	17:00-19:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング
	11月29日	土	9:00-12:00	松高学園 トレーニングセンター	トレーニング

[illegible]