

NEW FILM IN KAGOSHIMA

活動概要について

～2026年6月7日（日）活動開始～

資料概要

- ①各カテゴリーにおける活動概要について
 - ②チーム登録・練習会負担費用について
 - ③カテゴリー外練習会参加について
 - ④従来使用していたFilkagoウェアについて
 - ⑤チーム支援員概要について
- 

①各カテゴリー概要

①FILKORE(フィルコア)

- ・名前の通りコアな活動を主体とした活動メイン
- ・サブ3.30以上の走力も持つ集団による活動とします。(1キ^ロ : 4分30秒程度以内で走れる方)
- ・活動日程については「**第1日曜早朝・第3日曜早朝**」(季節時間帯変動制 : AM6時~9時程度)
- ・月2回活動

【練習内容】

・トラック練習・ショートダッシュ解糖系・ショートインターバル・時間管理による変化走・ペースランニング・ビルドアップ走・LT分割走・ダブルLT走・不整地ラン・アップダウン距離走・実践型距離走

※鴨池陸上競技場トラック練習を随時入れていきます!!

①各カテゴリー概要

①FILBASE(フィルベース)

- ・名前の通りが走るベース（習慣）を大切にした活動
- ・サブ3.45以下の走力集団による活動とします。（初心者から～1^キ5分程度の走力者）
- ・活動日程については「**第2日曜早朝・第4日曜早朝**」（季節時間帯変動制：AM6時～9時程度）
- ・月2回活動

【練習内容】

・ショートインターバル・ペースランニング・ビルドアップ走・LT分割走・LT走・不整地ラン・アップダウン距離走・実践型距離走

※基本的にはしっかり走り込む習慣作りをメインに取り組みます。特に不整地やアップダウンでのランニングを重視していきます。※筋トレ系メニューも実施していきましょう!!

全国的なランニング練習会相場について

練習会タイプ	参加費目安
単発練習会参加（1回）	約2.000円～4.000円
比較的手頃なランニングクラブ相場(月額)	約3.000円～6.000円

※一応ですが全国的な相場を掲載しました。
※上記項目を考慮してのチーム活動値段設定を考慮しております事ご理解下さい。

②チーム登録費・練習会参加費

・年間登録費（初年度はウェア代込み）

陸連登録有り：**15.000円**（新チームウェア・保険代・陸連登録代込み）

陸連登録無し：**13.000円**（新チームウェア・保険代込み）

※余剰資金は年間で使用するチーム備品代・運営費に捻出します。

・練習会負担費用

練習会1回参加：**500円**

※練習会参加時に500円現金で負担

※イベント練習会時は負担費用変動あり。

③ カテゴリー外練習会参加

【カテゴリー分けした理由】

- ・走るレベルにおいて必要な事は違う事
- ・カテゴリーが多すぎるとタイム管理・進捗状況が把握しづらい事
- ・各カテゴリーにおける必要な要素を判断し修正していきたい事

上記内容を勘案しカテゴリー別の活動に切り替えようと決断しました。

場合によっては、、、

「COREも!!BASEも!!走りたい!!」と思う時もあるかと思えます。

「基本はどちらも参加してOK!!」ですが、

「カテゴリー外参加は管理・計測はできない可能性が高い」と思っでご参加下さい。

※負担費用については公平性を保つために参加したら500円は負担して頂きたいです。

④従来使用していたチームウェアについて

既存メンバーの皆さんでチーム離脱の方についてはチーム体制移行に伴いこれまで使用していたウェア問題があると感じました。

そこで今回のチーム活動を継続しない方については購入頂いたウェアを買い取りしたいと思います。

買い取りして欲しい方は、早崎「TEL : 080-4282-7268」OR「LINE」までご連絡頂ければ買い取りの段取りをさせていただきます。お気軽にご連絡ください。

従前のチームウェアも継続して使用していきます。

⑤ チーム支援員について

・チーム活動有料制に伴い各種イベント的な練習会の際にスタッフ側として支援頂ける方を募集しています。その都度「この練習会支援員〇名お願いしたいです。」と事前にご連絡します。都合がつく方で対応してもらうスタイル。

例) サクイチ練習会補助

例) マラニック練習会補助

例) ロング時間走給水要員

※時給1500円・現金支給

※別途スタッフ用ウェアをプレゼントします。

最後に、、、

「2026年シーズンをやろうと思っている人が頑張れる環境である事」

「走るとは他人との競争ではなく今の自分と向き合うスポーツ」

「チーム活動は共同体活動です。協力し高め合う仲間でありましょう。」

チームとして大切にしたい事は上記項目です。

年間通して一貫性を持って取り組んでいきましょう!!

入会申し込みについて

・入会申し込みフォーム

→準備中

・入会金払い込みフォーム

→準備中

上記 2 項目を回答・入金頂きましたら申込み完了となります。

チーム活動開始までにグループLINEへご招待、随時ご連絡していきます。