



キーワードは 「まず、やってみよう！」

前例がない？ 前例は、誰かがつくるもの。

伝統に反する？ 伝統に、完成はない。

失敗が怖い？ 失敗の数だけ、学ぶものがある。

面倒くさい？ 苦労した分だけ、仲間との絆が強くなる。

格好悪い？ 出来ないと決め付けてやろうともしない人の方が、よっぽど格好悪い。

頑張る私達の瞳の輝きを、見ていてくれる人がいる限り、  
信頼する仲間と、応援してくれる人の笑顔に支えられている限り、

RACは、常に夢を追うパイオニアであり続けたい。

私達がつくった路を、色あせず、光を失わず、  
いつまでも先頭を疾走り続ける存在であってほしい。

「ゴールのないマラソンはない」とはいうけれど、  
RACは永遠に未完成のサークル・・・それでいい。



**立命館大学陸上競技同好会 2005**

## 基本データ

- 団体名 立命館大学陸上競技同好会 (略称 RAC)
- 設立 2002年11月 (設立3年目)
- 会員数 男子59名・女子17名・計76名 (2005年3月現在)
- 活動種目 長距離選手が多いが、短距離・跳躍も活躍している
- 会費 年額1000円・入会金無料 (陸連登録料や任意加入保険料等は除く)
- 活動 練習・試合・イベント等、全て自由参加。年2回の定例総会のみ強制参加
- 役員 会長・佐藤将介 (産3) 副会長・片岡秀太 (文2) 会計・白阪悠貴 (産2)  
女子部長・白波瀬佐紀 (産2) BKC代表・浅井友希 (済2) BKC副代表・今村悠亮 (済2) 安良田将 (理2) 名誉会長&TA・竹内昌秀 (産4)

### 練習

|   | 曜日       | 時間                    | 場所                       | 内容                        |
|---|----------|-----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 衣 | 火・水・木    | 17:00~19:00<br>(季節変動) | 西京極補助競技場・外周・<br>京都アクアリーナ | トラック練習・ロード走・<br>球技・レク・補強等 |
|   | 金        | 16:30~18:00           | 衣笠ジム                     | 筋トレ・補強・ロード走等              |
| 笠 | 土 (合同練習) | 10:00~12:00           | 皇子山陸上競技場                 | トラック・フィールド練習              |
| B | 月・火・水・金  | 16:00~18:00           | 第3グラウンド・                 | トラック練習・ロード走・              |
|   |          | 17:30~                | 周辺ロード・BKCジム              | 球技・筋トレ・補強等                |
| C | 土 (合同練習) | 10:00~12:00           | 皇子山陸上競技場                 | トラック・フィールド練習              |

### 年表

| 年    | 月  | 内容                               |
|------|----|----------------------------------|
| 2002 | 11 | 設立認可・会員数は事実上1名                   |
| 2003 | 4  | 初の新歓活動                           |
| 2003 | 12 | 会員数40余名に                         |
| 2004 | 4  | (財)日本陸上競技連盟登録団体・京都陸上競技協会加盟団体に    |
| 2004 | 5  | 同志社大学と新歓運動会・同立コンパを開催             |
| 2004 | 10 | 全国スポーツ祭典陸上競技大会 (仙台) に17名出場・8名入賞  |
| 2004 | 11 | 立命館大学課外・自主活動団体研修支援金チャレンジ出願部門採用決定 |
| 2004 | 12 | 会長交代・会員数76名に                     |
| 2004 | 12 | BKC第3グラウンド施設貸与決定                 |

### ● 他大生について

RACはインカレサークルなので、大学生・短大生・大学院生・専門学校生・その他許可を受けられた方は誰でも入会出来ます (チーム事情や大学の規定、地域などにより、お断りする場合があります)。過去の入会実績学校名を下に挙げますが、その他の学校の方でも気軽に相談して下さい。

京都大学・京都外国語大学・京都光華女子大学・京都産業大学・京都女子大学・京都文教大学・京都文教短期大学・滋賀県立大学・花園大学・広島大学 (遠隔地特例会員)・立命館大学 (50音順)

## 特長と改善点

RACは、2002年の11月にできた、新しいチームです。現在、全国の大学陸上サークルは相当な数（サークルと部の垣根があいまいなものを含めると、もしかすると100チーム以上になるかもしれません）が活動しています。うち関西には10チームあります（RAC把握分）。関東のように本格的な連盟を組織し、大きな競技会を主催しているところもあれば、地方の小さなジョギングサークルもあります。それぞれのサークルには特長と改善点がありますので、よく見極めた上で選ぶといいでしょう。

### 特長

- ① 立命館大学唯一の陸上サークルであり、大学公認のサークルであること。インカレサークル（他大生入会可）であること
- ② 全ての活動が自由参加で、授業やバイトの予定に合わせられること
- ③ 活動日が多いこと。関西では珍しく、日常的にトラック練習をしていること
- ④ 非常にハイレベルな選手から初心者まで、幅広く活動していること
- ⑤ 行事に積極的で、下回生の提案がよく実現すること。独自の行事が多いこと
- ⑥ 回生・男女・レベルの別なく、仲がいいこと。下回生が元気で、雰囲気がいいこと
- ⑦ 体制がしっかりしていて、学友会・陸上部・陸協・他大学・一般団体などとの友好関係があること
- ⑧ 情報管理が徹底されていて、情報公開やホームページが充実していること
- ⑨ 西日本では珍しく、団体陸連登録チームであること
- ⑩ スポーツ安全保険や旅行傷害保険などへの加入、届出、保護者や関係機関への説明など、危機管理や説明責任を重視していること
- ⑪ 役員の意識が高く、向上心も強いこと

### 改善点

- ① 新しいチームなので、周囲の信頼も認知度もお金も、まだまだこれからだということ
- ② トラックの開放時間・開放日・料金や、大学周辺の環境など、練習環境に恵まれないこと
- ③ トラックやグラウンドが使えない日の、練習の質の確保が不十分であること
- ④ 高校時代以上の成績を目指すには、練習・指導者・バックアップ体制・学内制度等、心許ない環境であること（ロードを除く）
- ⑤ フィールド競技の練習がなかなかできないこと
- ⑥ 初心者を支える体制作りが、まだ途中であること
- ⑦ 寒くなってくると、練習参加人数が減ること

などが挙げられます。今後、みんなと一緒に話し合っ解決していきたいと考えています。

## イベント

RACの特長の一つは行事です。主なものを下にまとめてみました（構想中のものを含む）。他にもやりたいことは随時受付中です。

### 春

- オープンサークル3回
- 新歓運動会「同立戦」（同志社との対抗運動会）&同立コンパ
- 新歓コンパ

### 夏

- 大阪城七夕駅伝
- 京都選手権
- 前期定例総会&前期打ち上げ
- 富士登山駅伝&富士登山
- 琵琶湖一周駅伝
- 愛知万博
- キャンプ
- 海水浴&プール
- 京都市民総体
- 夏合宿
- E K I D E Nカーニバル大阪&遊園地
- 京都スポーツ祭典
- 滋賀県スポーツ祭典

### 秋

- 大阪スポーツ祭典
- 日本海駅伝&くらよし女子駅伝
- 全国スポーツ祭典（隔年開催）
- 京都府民総体
- 学園祭模擬店出店
- RAC創立記念日・学園祭打ち上げ
- びわ湖男女駅伝
- 名古屋遠征
- 福知山マラソン

### 冬

- 長居マラソン（関西の陸上サークル対抗マラソン）&打ち上げ
- 新日本スポーツ連盟大阪駅伝
- ホノルルマラソン
- 全国高校駅伝観戦&審判
- 後期定例総会
- 全国女子駅伝観戦&審判

- 草津市民駅伝
- スキー&スノボ&スケート
- 春合宿
- 京都シティハーフマラソン
- 服部駅伝（関西の陸上サークル対抗駅伝）&打ち上げ

#### 2007年度

- 世界陸上大阪大会観戦

その他、他大学との交流行事、RAC記録会などを主催しています。

## 運営方針

### ① R A Cは頑張るみんなを応援します

立命生も他大生も、体育会も市民ランナーも関係なし。関西の学生なら一緒に頑張りましょう！

### ② R A Cは関西に、学生にパワーを与えます

まわりを元気に引っ張るといふより、自然にまわりに輪が出来る…そんな存在を目指します。

### ③ R A Cは笑顔・挨拶・思いやり、そして仲間を大切にします

これを大切に出来ないサークルは、本当の「チーム」にはなれません。

### ④ R A Cは誰からも愛される、ステキなチームを目指します

誰にでも優しいサークルがあってもいいじゃないですか！より選ばれるサークルを目指し、魅力あるチーム作りを進めていきます。

### ⑤ R A Cは責任から逃げません

社会的責任、サークル内外での責任、学生としての責任…。責任から逃げて得られるものなどありません。

### ⑥ R A Cは地道で誠実な活動を続けます

常に謙虚な気持ちを持ち、感謝することを大切に。過ちや誤りには素直に謝罪を。

### ⑦ R A Cは自分達の実績に満足しません

満足してしまうとそれで終わり。さらに成長するために、「満足」ではなく「納得」するだけです。

### ⑧ R A Cは常に新たな可能性を開拓していきます

時代の、社会にニーズに応え、様々な取り組みを進めていきます。常に時代の先頭を走り続けます。

### ⑨ R A Cの夢に終わりはありません

一人一人が夢と将来のビジョン（展望・想像力）を持ち、追求していきます。

### ⑩ R A Cは永遠に未完成のサークルです

決まった「かたち」はありません。みんなの手で育ててください。

## サークルを選ぶみなさんへ

みなさんがこのサークルに興味を持たれたのには、それぞれ理由があるはずです。

- 「中学・高校からの部活動を続けたい」
- 「体育会陸上部には入れない・続けられない」
- 「うちの大学には陸上部・サークルがない」
- 「体育会でやってきたけど、大学院に進学するので」
- 「走るの好きだけど一人ではちょっと・・・」
- 「授業とバイトが最優先」
- 「走友会には若い人がいない」
- 「体育の授業がなくなって、最近太り気味」
- 「学生時代の思い出に、フルマラソンを完走したい」
- 「駅伝をやってみたいけど、みんなに迷惑かけるかも」
- 「箱根駅伝を見てると感動する」
- 「見るの専門だけど、みんなで観戦に行きたい」
- 「陸上の話を語り合いたい」
- 「もう一度走りたい」
- 「イベントを自分達の手で創りたい」
- 「どーせなら大きなことをみんなでやり遂げたい」

どれも、立派な動機です。

あなたの中高生時代を思い出してみてください。  
運動会や文化祭で、あんなに燃えた。  
修学旅行の夜に、羽目はずした。  
合唱コンクールで、声が出ないと注意された。  
球技大会で、決勝点を決めた。  
野球部の応援で、一緒に泣いた。  
最後の高校総体で、涙と共に散り、後輩に思いを託した。  
辛い受験を乗り越え、卒業式で思い出を写真にしまった。  
誰にでも、そんな経験があるはずです。

立命館大学は全国有数のマンモス大学です。  
そして半数が全国からの下宿生。  
知らない人が大半で当たり前。  
本当に信頼し合える、一生ものの友達って、一体どれほどいるだろう？  
学校行事も、私達の知っている、中高生時代のようなものではありません。  
大学というところは、自分から何かをしないと、誰も何もしてはくれません。  
授業とバイトだけで、4年間を終えますか？  
今しかできないことを、精一杯やってみませんか？  
私達と共に、大きな夢を叶えてみませんか？  
あなたを最高の笑顔で迎えられる日がくることを、心から願っています。

## Q & A

Q みなさんのレベル・タイムを教えてください

Q ブランクがあるのですが、大丈夫でしょうか

Q 初心者なのですが、大丈夫でしょうか

A レベルは、陸上名門高校出身者や体育会陸上部を辞めた人から、ファンランナーや初心者まで、本当に幅広いです。例えば 5000m の自己ベストなら、14 分台～20 分以上までいます。分布を見ると、15 分台と 18 分以上のところに大きな山ができています。ただ、みんなブランクがありますから、今ベストタイムを出せる人の方が少数派でしょう。一方で、中学や高校で記録が出なくても、ベストタイムを更新し続けている人もいます。このように、**今練習に取り組む姿勢の方がずっと大切なのです**。例えば、トラックで記録が出なくても、マラソンで活躍している人もいます。是非、いろんな種目に挑戦してみてください。**まずは楽しむこと。全てはそれからです！**

Q 体育会陸上部との違いはなんですか

A 主なものを表にまとめてみました。**それぞれの特徴を踏まえ、自分に合った選択をして下さい**。雰囲気など、実際に参加してみないと掴めない特徴も多いと思います。**双方に足を運び、自分の目で確かめた方がいいでしょう**。RACでの活動は、何においても結局は自分次第ということです。本気で取り組めば、競技レベルに関わらず、就職活動で体育会と大きな格差が生じることもありません。  
(表は客観的に評価したつもりですが、内容に誤りがあった場合は訂正します。)

|             | 陸上部                                     | RAC                              |
|-------------|---|----------------------------------|
| 活動場所        | BKC (滋賀)                                | 京都・滋賀                            |
| 競技レベル       | 高い                                      | 様々                               |
| 練習環境        | 良い (クインスタジアム・照明・競技用具一式等)                | 施設・用具面等で不安定                      |
| 活動時間        | ある程度拘束                                  | 全て自由参加                           |
| 参加人数        | 多い                                      | 練習日やイベントによって大きく異なる               |
| 活動費         | 入部金 10 万円・部費 24 万円 (年)<br>ウェア類や合宿遠征費等は別 | 会費 1000 円 (年)<br>その他活動に応じてお金がかかる |
| 大学からの援助     | 施設貸与・金銭面等で優遇                            | 基本的になし (2004 年度は一部で施設貸与と補助金を獲得)  |
| 社会的認知度      | 高い                                      | 新しい団体なので、まだまだこれから                |
| 公欠          | 可                                       | 不可                               |
| 授業・アルバイト・兼部 | 事実上制約                                   | 自由                               |
| 指導者         | あり                                      | なし                               |
| 出場可能試合      | すべて                                     | 学連主催試合以外はほとんど                    |
| 目指すもの       | 勝利・記録・認知度向上等                            | 様々 (チームとしての目標はあり)                |



Q 入会したいのですが、どうすればいいですか

A 本会独自の「入会届」と、会費（年額 1000 円）を提出・納入する必要があります。メール等でご予約の上、一度見学にお越し下さい。

Q 見学希望メールの返事が届きません

A ①こちらに送れていない、②こちらに届いていない、③担当者が返信を忘れた、④こちらが返信したメールが届いていない、⑤こちらが返信したメールを誤って削除した のいずれかの原因が考えられます。見学希望メールを無視することはあり得ませんので、お手数ですがもう一度送信するか、掲示板に書き込んで下さい。

Q 他大生ですが、入会できますか

A RACはインカレサークルなので、大学生・短大生・大学院生・専門学校生・その他許可を受けられた方は誰でも入会出来ます（チーム事情や大学の規定、地域などにより、お断りする場合も中にはありますが）。過去の入会実績学校名を下に挙げますが、その他の学校の方でも気軽に相談して下さい。

京都大学・京都外国語大学・京都光華女子大学・京都産業大学・京都女子大学・京都文教大学・京都文教短期大学・滋賀県立大学・花園大学・広島大学（遠隔地特例会員）・立命館大学（50音順）

Q 入会期限はいつまでですか

A ありません。一年中会員を募集しています。年度途中からや、4回生から入会される方もいます。

Q 週1回程度の参加でもいいですか

A もちろん構いません。毎日来る人・週1回程度の人・月1回程度の人・飲み会や試合だけに参加する人などいろいろいて、現役バリバリの人から初心者や健康のための人まで、みんな楽しんで活動しています。授業やアルバイトの予定に合わせてもらって結構です。

Q 費用はどのくらいかかるのですか

A 会費は年額 1000 円です。その他、試合の参加料・交通費・合宿費・コンパ代・陸連登録料・競技場使用料・保険料・審判資格取得料等、どれだけ活動するかによって大きく変わります。尚、これらは前払い制になっておりますので、会計に直接支払うか、振込みのどちらかを選択して頂きます。口座番号は会計に問い合わせして下さい。

Q どのような練習をされているのですか

A 例えば中長距離では、j o g、L S D、ペース走、ビルドアップ、インターバル、レペティション、坂道ダッシュ、クロスカントリー、サーキットトレーニング、ウェイトトレーニング、時にはサッカーや鬼ごっこなど、いろいろです。普通の陸上競技のトレーニングですね。掲示板に練習日誌が書かれることがありますので、そちらも参考にしてみてください。ただし、試合や行事の日程、練習場所の都合などで練習メニューが偏ったり、日によっては参加人数が極端に少なかったりすることがあります。実際に参加して、雰囲気を感じるのが一番ですね。

Q 上下関係など、体育会的な要素はありますか

A R A Cでは、パワハラ(年長者や役職が上の者からの嫌がらせ)・アルハラ(酒に関する嫌がらせ)・セクハラ(性的嫌がらせ)の**3大ハラスメントを禁じています**。違反者には厳しい処分も科します。よって、先輩からの暴力的・高圧的な言動、一気飲みの強制など、体育会にありがちな要素はありません。また、記録の良し悪しで差別したり、極端に先輩を優遇するなど、会員を不快にさせるような体制も取っていません。ただ、あいさつや敬語などは練習の雰囲気を良くするだけでなく、試合でも必要になってきますので、常識的な範囲で用いて下さい。万が一、こうした被害を受けた場合は、被害の大小に関わらず、遠慮なく相談して下さい。秘密は厳守します。

Q やりたい行事があります！

A どんどん提案して下さい。実際、キャンプ・遊園地・球技・スキー・スノボ・スケート・海水浴・飲み会・記録会・試合・遠征・他団体との交流行事など、ほとんどの行事は会員の提案で実現しています。思いつきで即実現するもの、綿密な計画や他団体との調整を要するものなど様々ですが、まずは提案しないと始まりません。役員が実現に向けてきちんと努力しますので、特に下回生の元気な提案を期待します！

## お問い合わせ先

京都・衣笠新歓担当（見学相談・質問等） rac\_kic@yahoo.co.jp

滋賀・BKC新歓担当（見学相談・質問等） rac\_bkc@yahoo.co.jp

広報（その他のお問い合わせ） rits\_rac@hotmail.com

ホームページ <http://mits-rac.hp.infoseek.co.jp>

### 留意事項

- ① 新歓期間は非常に多くのメールが殺到します。混乱を避けるため、学校名・学部・回生・名前・アドレスなどの基本情報をきちんと記入して下さい。それによって入会を強制することはありません。
- ② それらの個人情報は厳重に管理し、目的外利用は致しません。また、入会されなかった場合は責任を持って削除します。
- ③ システムや担当者の都合で、すぐに返信できない場合があります。
- ④ 一定期間を経過しても返信がない場合、お手数ですが再度ご連絡頂くか、掲示板にてお問い合わせ下さい。こちらにメールが届いていない、担当者が返信を忘れた、そちらに返信メールが届いていないなどの原因が考えられます。
- ⑤ 入会・見学・練習等に関するお問い合わせのメールを無視することはありません。広告・宣伝・その他不適当なメールについては返答致しかねます。

立命館大学陸上競技同好会 2005 入会案内

発行所 立命館大学陸上競技同好会

発行人 竹内昌秀

発行日 2005年4月1日

この入会案内に関する一切の権利は立命館大学陸上競技同好会及び発行人に属します。内容の一部または全部を許可なく複製・転載・利用・販売することを禁じます。