

各校 陸上部顧問
選手 父兄 各位

釧路陸上クラブ 6月練習日について

6月も後半を迎え、各年代シーズン前半の大事なレースを迎えはじめました。最近の練習では4月末から本格的に始めたばかりの小学生が目に見えて速くなってきているのがスタッフの目から見てわかります。これからも元気に、楽しく、そして更に速くなってもらえるようスタッフも一生懸命頑張ります。

小学生は小学陸上の全道予選会、そして中学生は中体連と上半期の山場が終了しましたが選手の皆さんの結果はいかがだったでしょうか？良かった人悪かった人いると思いますが、大事なはその結果を踏まえて次に進みだすことです。良かった人も悪かった人もしっかりコーチと相談し次の目標に向かって動き出してください。

7月は小学生も中学生も南部陸上と全道大会があります。出場選手はそこに向けて頑張り、全道大会を肌で感じてこれからにつなげて下さい。惜しくも全道大会に出られなかった選手も8月からの後半戦で自己ベストを連発できるよう7月は単調かもしれないけれど基礎トレーニングをしっかりと行いましょう！！

さて、7月の練習日が確定しましたので練習計画をご確認下さい。

<7月練習計画>

7月練習予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|--------|-------|--------------|-------|----|--------|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 通信陸上 |
| 記録会/通信陸上 | | | 練習日 | | | 8 練習日 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 南部陸上 | | | 練習日 | | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | 全道小学陸上 | | 練習日 | | | 練習日 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | | 全道中体連 | 全道中体連 練習日 | 全道中体連 | | 練習日 |
| 30 | 31 | | | | | |

水曜：18：00～19：30

土曜：10：00～12：00

* 市街地からの参加者もいるので土曜の時間を変更しています。

その他

- ・競技場の使用料を支払ってください。(会費には含まれていません。)
- ・学校の練習がある日は顧問の確認、同意のもと参加してください。
- ・感染症対策は各自やれることを実施して下さい。
- ・気温が上がってきています水やスポーツ飲料と着替えを持ってきて下さい。
- ・挨拶を元気よく皆にしましょう！！！！