

各校 陸上部顧問
選手 父兄 各位

釧路陸上クラブ 9月練習日について

全国的にみれば短くはありますが北海道の夏休みも終わり、陸上シーズン後半戦がスタートしましたが、この夏気温のように熱い練習をしっかりとできたでしょうか？

7月末に釧路で全道中体連が開催され釧路からも数名の選手が全国出場と全道入賞を果たしました。釧路であっても全国出場や全道入賞は自分たちの頑張り次第で可能です！クラブの仲間のもとより他チームのライバルと切磋琢磨し少しずつでいいので自己ベストが出るよう努力していきましょう！

9月も間近でだいぶ日が沈むのも早くなってきました。北海道が外で力いっぱい走っていただける時間が少しずつ減ってはいっていますが9月の大会で自己ベストが出せるよう太陽が沈んだ後も明るく元気に練習していきましょう。

さて、9月の練習日を確定しました、9/2は競技場の使用と小森コーポレーションの陸上教室の関係で時間がずれているのでご注意ください。

< 9月練習計画 >

9月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 小森陸上教室
3 北海道Jr	4	5	6 練習日	7	8	9
10 秋季選手権	11	12	13 練習日	14	15	16 練習日 ・ 中学新人全道
17 中学新人全道	18	19	20 練習日	21	22	23 練習日 ・ 標茶駅伝
24	25	26	27 練習日	28	29	30

水曜：18：00～19：30

土曜：10：00～12：00

緑文字：15：00～17：20

* 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

- ・ 競技場の使用料と照明代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。
- ・ 気温が高いです水やスポーツ飲料と着替えを持ってきて下さい。
- ・ 挨拶を元気に皆にしましょう！！！！