

各校 陸上部顧問  
選手 父兄 各位

## 釧路陸上クラブ 10月練習日について

8月までの暑さも弱まり朝晩は寒さすら感じ始め、更に段々と日が暮れるのが早くなり、短い秋を感じ恥じ始めました。9月に入りかなり早めのインフルエンザの猛威の情報が管内でも聞こえてきていますが皆様体調いかがでしょうか？

中学、高校の新人戦の全道規模の大会も終了し、2023年シーズンの全道規模の大会は概ね終了しました。クラブの練習に参加しているメンバーも数人参加しておりましたが結果は納得いくものだったでしょうか？新人戦は来年に向けた課題抽出の場です。今回感じたことをコーチとしっかり話し合い来年に繋げていきましょう。

釧路における大会は残り2試合です。選手権ではできないことに取り組んだり、やったことない種目に取り組んだりし、自分の強みや課題点を探っていきましょう。

さて、10月の練習日を確定いたしました。北海道を除く地域はようやく後半戦スタートの季節ですが、北海道の今シーズンは残り1ヶ月です。寒さや暗さに負けずに残り1ヶ月皆で元気に頑張ってください。

また11月より来年度6年生の受け入れを開始します。5年生以上で興味のある方は下記練習日に体験練習に是非来てください。

## 10月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 練習日	5	6	7 練習日
8 全道中学駅伝	9	10	11 練習日	12	13	14 記録会 投擲体験会
15	16	17	18 練習日	19	20	21 練習日
22	23	24	25 練習日	26	27	28 記録会 DTT
29	30	31				

水曜：18：00～19：30

土曜：10：00～12：00

投擲体験会：記録会終了後投擲体験会があります。山下コーチをはじめ素晴らしい投擲 Family による体験練習会です。奮ってご参加ください。

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。
- ・気温が低くなってきました練習後の着替えや防寒対応各自でよろしくをお願いします。
- ・挨拶を元気よく皆にしましょう!!!