令和５年１０月２６日
釧路地方陸上競技協会
釧路陸上クラブ　スタッフ

各校　陸上部顧問
選手　父兄　各位

釧路陸上クラブ１１月練習日について

１０月も終盤になり、朝晩の寒さは強くなり、日が暮れるのも早くなり、長い冬の到来も近くなってきました。そんな中でも、一生懸命走ったり、跳んだり、投げたりしている選手を見ていると子供の体力の凄さと向上心を強く感じております。

１０/２８の記録会を以って２０２３年の競技場における競技会は終了となります。４月からの練習の成果を発揮するとともに、先月も書きましたが、課題抽出もしっかり行い来年に繋げていきましょう

１１月の練習日を確定しました。１１月中旬から室内練習となるので、曜日と時間が変わりますのでご確認下さい。単調な練習が始まりますが、基礎基本の徹底が来季に繋がるので、皆で盛り上がりながら練習をしていきましょう。

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。

11月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 練習日	2	3	4 陸協練習会
5	6	7	8 練習日	9	10	11 練習日
12	13	14	15 練習日	16	17	18
19	20	21	22	23 練習日	24	25 練習日
26	27	28	29	30 練習日	31	

15 日までの練習
水曜：18：00～19：30
土曜：10：00～12：00
15 日以降　練習場所の都合で変更となります
木曜：18：00～19：30（短距離：競技場室内　長距離：アリーナ）
土曜：10：00～13：00（競技場室内：貸切の為使用料支払い無し）
（長距離 10：00 開始　短距離 10：45 開始）

その他
- 競技場の使用料と照明代を支払いください。（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お願いします。
- 挨拶を元気よく皆にしましょう！！！

スタッフ
＜代表＞
　本田　貢
＜事務局＞
　　事務局長：弓場　由紀子
　　：片岡　祐介
＜短距離・跳躍＞
　ヘッドコーチ：加藤　大嗣
　　コーチ：三浦　真彦
　　コーチ：早川　怜玖
＜長距離＞
　チーフコーチ：高橋　昌也
　　コーチ：大沼　龍之介
　　コーチ：鈴木　大聖
　　コーチ：田中　杏梨
　　コーチ：高橋　紅愛
＜投擲＞
　チーフコーチ：山下　大輔
　　コーチ：阿部　冬彩

上記以外にも臨時コーチがいる日もあります。
コーチをしてみたい方もご連絡ください。