令和５年１１月２９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１２月練習日について

１１月も終盤になり、本格的な冬が到来し始めました。試合がなくなり少し気持ちが抜けてしまう時期ではありますが、先月からここでも書いてきましたし、練習前後で言ってきたように冬期トレーニングはシーズンで感じた課題点を克服する期間です。この寒さに半比例するように皆で熱く盛り上がって課題克服をしていきましょう。

１２月の練習日を確定しました。スポーツ財団と教育委員会の計らいで、本年度は積雪がない場合は条件付きではありますが競技場も使用することができるようになりました。室内の練習場と併用しながら練習を行っていこうと思います。とはいえ夏より狭い個所での練習となりますので各自安全注意と少しでも大きく練習場所がとれるよう後片付けをしっかり宜しくお願い致します。

室内は暖かいですが外は寒いです。手袋や耳を覆る帽子など防寒対策を十分に行ってください。

12月練習予定

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

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・投擲 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。
- 後片付けをしっかりしましょう。
- 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：髙橋　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：髙橋　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。