各校 陸上部顧問選手 父兄 各位

釧路陸上クラブ1月練習日について

師走を迎えて、雪も降り冬本番となりました。本年4月からスタートした当クラブも、選手の頑張り、ご父兄の皆様のご協力、若いスタッフの情熱のお陰で2023年をいい形で終えられそうです。

11月は基礎トレーニング機期間ということで陸上以外の競技や体力作りが多い月となりましたが、12月に入り少しずつ陸上の基礎作りが始まってきました。とはいえ冬期は地味な練習が多くそして寒い中での練習となり気持ちは重たくなりがちです。こんな季節だからこそ元気な挨拶、声掛けを大事にしながら明るく皆で乗り越えていきましょう。

1月の練習日程が確定しました。この環境を嘆いていても、わめいても何も解決しませんし何も変わりません。この環境だからこそできることや、メリットを探してプラス思考で1月も頑張りましょう。

室内ですが温まるまでは寒いです。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。

1月練習予定

日	月	火	水	木	金	±
	1	2	3	4	5	練習日
7	8	9	10	練習日	12	13 陸協練習会 (短距離·長距離)
14	15	16	17	練習日	19	全位 陸協練習会 (長距離·跳躍)
21	22	23	24	練習日	26	27 練習日 (景雲中合同)
28	29	30	31			

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)

1/27 (土):09:00~11:00 (景雲中学校陸上部と合同練習)

練習場所の関係から景雲中学校で実施となります。

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:高橋 昌也

コーチ:大沼 龍之介(日本陸連公認ジュニアコーチ)

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。