令和６年１月２８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２月練習日について

２０２４年がスタートしましたが、ご父兄、選手の皆さん本年も宜しくお願い致します。まだまだ寒い日が続きますが、冬休みを含めて冬期トレーニングの消化状況はどうでしょうか？お正月の実業団駅伝、箱根駅伝に釧路管内出身者が走りました。釧路出身者でも目標を持ち続けて頑張れば大きな舞台に立つことができます。年末年始に目標シートを書いてもらいましたが、先輩方に続けるよう、目標を常に意識しそして達成できるように計画的に練習を行っていきましょう。

２月もまだまだ寒く室内での練習が続きますが、春以降飛躍するために、地味ではあるけど基礎練習を皆で声を掛け合いながら高めあって行っていきましょう。

２月の練習日程が確定しました。今月はオホーツク AC との合同練習会もあります。色々なコーチに教えてもらい、競技の幅を広げていきましょう。

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。

2月練習予定

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

木曜：18：00～19：45（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。
- 気温が低くいです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。