令和６年２月２３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３月練習日について

まだまだ寒いは続いていますが､少しずつ日も長くなり僅かではありますが春を感じ始めてきました。冬の練習のマンネリ化を防ごうと２月は別チームとの合同練習を行うなどしましたが、皆さんいかがだったでしょうか？スタッフは違った考え方やまたやってきたことの妥当性を知ることができて非常に有効な時間でした。当クラブの選手に還元できるように頑張ります。

外の雪も少しずつ解けてきて、もう少しで外を思いっきり走れるようになります。ただ怪我をせず走り続けるには冬場の基礎練習が重要になってきます。基礎練習の追い込みとしてここからあと１ヶ月１つ１つを丁寧に練習に励みましょう。

３月の練習日程が確定しました。月末には競技場が使えるようになるかもしれません。楽しみにしていてください。

暖かくなっては来ていますが夜間の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。

3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（アリーナ）	15	16 練習日（陸上教室）
17	18	19	20	21 練習日	22	23 練習日（景雲中）
24	25	26	27	28 練習日	29	30 練習日
31						

木曜：18：00～19：45（短距離：競技場室内　長距離：アリーナ）
＊14 日は短距離もアリーナ集合です。
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。