

各校 陸上部顧問  
選手 父兄 各位

## 釧路陸上クラブ5月練習日について

世の中は新学期が始まり、北海道の陸上界も各地で徐々に競技会が行われ始め、春と陸上シーズンのスタートを多く感じる4月となりました。

まだ夕方は寒さも感じますが、4月からトラックが全面的に使えるようになり、冬場のどちらかと言えば地味な練習から、実践に近い練習が少しずつ増えてきましたがケガや疲労などいかがでしょうか？大事な大会はまだもう少し先ですので、無理はせずじっくりコーチとしっかり相談をしながら練習を積み上げていきましょう。

4月27日から競技会が始まりますが、小学生は小学陸上記録会、中学生は中体連で狙った結果が出せるようにするための準備大会です。良い結果でも奢らず、悪い結果でも腐らず、その結果をコーチとしっかり話し合いフィードバックしてもらい狙った大会に向かっていきましょう。

ただ、夕方の外はまだまだ寒いので、手袋など防寒対策を十分に行ってください。

5月の練習が確定しましたので下記に示します。

新規入会希望者も既存選手並びにスタッフ一同お待ちしております。

## 5月練習予定

| 日         | 月  | 火  | 水         | 木  | 金          | 土                      |
|-----------|----|----|-----------|----|------------|------------------------|
|           |    |    | 1<br>練習日  | 2  | 3<br>春季選手権 | 4                      |
| 5         | 6  | 7  | 8<br>練習日  | 9  | 10         | 11<br>練習日              |
| 12        | 13 | 14 | 15<br>練習日 | 16 | 17         | 18<br>陸協練習会<br>(小学生対象) |
| 19<br>練習日 | 20 | 21 | 22<br>練習日 | 23 | 24         | 25<br>釧新杯              |
| 26        | 27 | 28 | 29<br>練習日 | 30 | 31         |                        |

水曜：18：00～19：45（競技場及）\*水曜に変更しています。

土曜・日曜：10：00～12：30（競技場及）

\*\*GWは担当コーチと相談してください

その他

- ・競技場の使用料と照明代を支払ってください。（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としましょう。
- ・まだ気温が低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 (釧路地方陸上競技協会理事長)

<事務局>

事務局長：弓場 由紀子 (釧路地方陸上競技協会事務局)  
：片岡 祐介 ((株) 大塚製菓工場)

<短距離・跳躍>

ヘッドコーチ：加藤 大嗣 (一般社団法人 スカイファーム)  
コーチ：三浦 真彦 (北海道釧路養護学校)  
コーチ：早川 怜玖 (釧路公立大)

<長距離>

チーフコーチ：高橋 昌也 ((株) 釧路厚生社)  
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 (釧路新聞社)  
コーチ：伊藤 一晟 (標茶町役場)  
コーチ：田中 杏梨 (Libroth)  
コーチ：高橋 紅愛 (北海道教育大学釧路)

<投擲>

チーフコーチ：山下 大輔 (釧路市役所)  
コーチ：阿部 冬彩 (釧路市役所)  
コーチ：工藤 遥澄 (白糠町役場)

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。