

各校 陸上部顧問
選手 父兄 各位

釧路陸上クラブ 6月練習日について

まだ夕方は肌寒くはありますが、釧路の陸上シーズンが開幕し約1ヶ月経ちました。冬場地道な練習が続きましたがここまでの試合の結果はいかがでしょうか？良い結果、乏しくない結果あると思いますが大事なのは6月からの大会です。結果をしっかりと振り返りコーチと話し合いここからくる大事な試合に向けて調子を上げていってください。

5月には先陣をきって高校生の地区大会が始まりました。6月に入ると小学生、中学生の地区大会が行われます。先にも書きましたが冬場の結果をまず出し切る時です。とにかく少しでも良い状態で迎えらるよう日々の練習、日々の生活を大切にしていきましょう。

6月の練習が確定しましたので下記に示します。練習会や大会がありますので、練習日が少なくなっています。大会の状況をみて担当種目のコーチと話し合い練習日を設定するかもしれません。皆で結果を出せるように6月を乗り切りましょう！！

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。

6月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
2	3 練習日	4	5 練習日	6	7	1 全体練習会 8 小学陸上
9 練習日 (中学生)	10 練習日 (短距離)	11	12 練習日	13	14	15 練習日 (長距離・投擲)
16 練習日 (短距離)	17 練習日 (短距離)	18	19 練習日	20	21	22 中体連
23 中体連	24 練習日 (短距離)	25	26 練習日	27	28	29 通信陸上
30 通信陸上	31 練習日 (短距離)					

月曜・水曜：18：00～19：45（競技場）

土曜・日曜：10：00～12：30（競技場）

*大会前の練習について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ひします。
- ・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：川口 宥

コーチ：越田 純一郎

<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 (桜が丘小) ([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：武田 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：鈴木 小絢 ((株) 稲澤組)

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。

コーチを試してみたい方もご連絡ください。