

各校 陸上部顧問
選手 父兄 各位

釧路陸上クラブ 7月練習日について

ようやく釧路も春が過ぎて夏のような気候が少しずつ訪れて、陸上をしやすい気候となってきました。ただ、釧路では流行病がひろまっているようですが、選手並びにご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか。

6月第2週には小学陸上、第3週には高体連全道が行われ、また、各学校では運動会も行われていますが、クラブの子の結果はどうだったでしょうか？結果が良かった子、納得のいかない子別れると思います。コーチ陣も結果に一喜一憂し、中でも納得のいかなかった子に対してはコーチ陣も悔しさが募るばかりです。

この予定が出るころには中体連や通信陸上といった中学生の大会が行われていると思います。1人でも多くの笑顔が見られるようにコーチ陣も熱量もって指導に当たります。選手も悔いだけは残らないようにその時の一番を出せるように頑張ってください！

7月の練習が確定しましたので下記に示します。大会がないので、練習日が多くなっています。疲労も溜まるのでセルフケアを大切にしてください。

7月2日は元オリンピック選手が来てくれます。基本全員参加で宜しくお願い致します。

7月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
	1 練習日 (短距離)	2 オリンピック 選手と走ろう (17:20集合)	3 練習日	4	5	6 練習日
7	8 練習日 (短距離)	9	10 練習日	11	12	13 練習日
14 全道小学陸上	15	16	17 練習日	18	19	20 練習日
21	22 練習日 (短距離)	23	24 練習日	25	26 中体連全道	27 中体連全道
28 湿原マラソン 中体連全道	29 練習日 (全体)	30	31 練習日			

月曜・水曜：18：00～19：45（競技場）

土曜・日曜・祝日：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。
- ・練習時の水分補給はしっかりと行いましょう。
- ・挨拶を元気よく皆にしましょう！！

7	6		空知陸上競技記録会 第4戦	24	01	0601	岩見沢市東山公園(陸)	013380
7	6		十勝種目別記録会第3戦	24	01	0326	帯広の森	012110
7	6		空知地方陸協記録会第4戦	24	01	0802	室蘭市入江(運)(陸)	012120
7	6		厚真フィールドチャレンジ競技会第2戦	24	01	0612	厚真中学校(陸)	014319
7	6	F	24 ホクレンディスタンス・チャレンジ in 北海道 第3戦 北見大会	24	50	0342	北見市東陵公園陸上競技場	013020
7	6~7		第57回道南陸上競技選手権	24	01	0552	函館市千代台公園(陸)	012040
7	7		【協力】第41回 とまこまいマラソン	24	01	0632	苫小牧市緑ヶ丘公園(陸)	013450
7	10	F	24 ホクレンディスタンス・チャレンジ in 北海道 第4戦 網走大会	24	50	0343	網走市運動公園陸上競技場	013170
7	13		第11回士別ディスタンス*	24	01	5012	士別市	013130
7	13		2024ホクレンディスタンスチャレンジ第3戦*	24	50	0341	士別市	013130
7	13		道央記録会第5戦	24	01	0550	千歳市青葉(陸)	013080
7	13~14	F	第97回北海道陸上競技選手権大会	24	50	1000	網走市運動公園陸上競技場	013170
7	14	F	関東学連長距離記録会	24	63	0501	網走市運動公園陸上競技場	013170
7	14		第42回北海道小学生陸上競技大会	24	01	5020	室蘭市入江(運)(陸)	012120
7	14		合宿の里記録会*	24	01	0667	士別市	013130
7	15		オホーツク陸協記録会 第3戦	24	01	0617	網走市運動公園陸上競技場	013170
7	17		2024ホクレンディスタンスチャレンジ第4戦*	24	50	0340	深川市(陸)	013360
7	20		第1回深川フィールドフェス	24	01	新規	深川市(陸)	013360
7	20		第74回全十勝陸上選手権大会兼第79回国民スポーツ大会陸上競	24	01	0556	帯広の森	012100
7	20		第65回札幌市民スポーツ大会	24	01	0716	札幌市円山(競)	012010
7	20		道北記録会第4戦*	24	01	0665	花咲スポーツ公園(陸)	012080
7	20		2024 ホクレンディスタンスチャレンジ 第5戦	24	50	0344	千歳市青葉(陸)	013080
7	20		第28回苫小牧陸上競技選手権大会	24	01	0721	苫小牧市緑ヶ丘公園(陸)	013450
7	21		第37回サフォーランド士別ハーフマラソン大会*	24	01	0909	士別(ハ)	017270
7	26~28		第55回北海道中学校陸上競技大会	24	50	1002	函館市千代台公園(陸)	012040
7	28		第52回釧路湿原マラソン	24	01	0634	釧路市民(陸)	012110
7	31		士別記録会第2戦*	24	01	0477	士別市	013130
8	1~2		第12回札幌中学陸上競技選手権大会	24	01	0501	札幌市円山(競)	012010
8	3		第15回北育ち元気村深川オープン陸上競技大会	24	01	0565	深川市(陸)	013360
8	3~4		東日本都道府県小学生陸上競技大会・函館大会兼第14回青函交流	24	01	0336	函館市千代台公園(陸)	012040
8	3~4		第26回道央中学陸上競技選手権	24	01	5035	千歳市青葉(陸)	013080
8	3~4		第27回道央陸上競技選手権大会(混成競技)	24	01	3570	千歳市青葉(陸)	013080
8	3~4		2024 道央小学生陸上競技選手権	24	01	5038	千歳市青葉(陸)	013080

中学新人全道、北海道ジュニアの標準を中体連及び通信で切れなく、チャレンジしたい子がいましたらコーチにお声かけ下さい。上記の大会出場可能か確認し体調等見合えば申込致します。

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) 大塚製薬工場)

<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 ((株) 釧路ハイミール)
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。