

各校 陸上部顧問  
選手 父兄 各位

## 釧路陸上クラブ 9月練習日について

選手の皆さんは夏休みもまもなく終わりを迎えようとしておりますが、どのような夏休みを過ごしましたか？宿題、遊び、家族旅行など楽しめたでしょうか？もちろん陸上の練習は存分にできたでしょうか？

2024年の北海道の陸上シーズンはここから後半戦を迎えます。特に8月、9月は新人地区、ジュニア陸上、新人全道、南部陸上と選手権試合が多く、春からの練習、そして頑張った夏の練習をいかんなく発揮する場が多いです。その場面でしっかり自己ベストが出せるよういつも言っていますが、コーチ陣としっかり話し合い試合に挑みましょう。

9月は先にも書きましたように各地で大会があるため担当コーチが不在等がありご迷惑かけるかもしれませんが、皆で良いシーズンを締めくくるためにもう一度頑張りましょう！

最近朝晩涼しくなり生活がしやすくなりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので日々の体調管理もしっかり行いましょう。

平日の練習は冷える場合もありますので服装の調節も宜しくお願い致します。

## 9月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
北海道ジュニア	練習日 (短距離・長距離)		練習日			
8	9	10	11	12	13	14
	練習日 (全体)		練習日		練習日	全道中学新人 標茶駅伝
15	16	17	18	19	20	21
全道中学新人	練習日 (短距離・長距離)		練習日 全道高校新人	全道高校新人	全道高校新人	練習日 (南部練習会)
22	23	24	25	26	27	28
	練習日 (短距離・長距離)		練習日			練習日
29	30					
南部陸上	練習日 (短距離・長距離)					

月曜・水曜・金曜：18：00～19：45（競技場）

土曜・日曜・祝日：10：00～12：30（競技場）

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行いましょう。
- ・気候に合わせて服装の準備をしましょう。
- ・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 ((株) 釧路ハイミール)  
コーチ：越田 純一郎 (釧路信用金庫)  
コーチ：萬屋 佐愛 (三ッ輪運輸 (株))  
コーチ：榎本 野々花

<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。  
コーチをしてみたい方もご連絡ください。