

各校 陸上部顧問
選手 父兄 各位

釧路陸上クラブ10月練習日について

9月も終盤を迎え最近の晩は寒いくらいの気温になり、更に日が暮れるのも段々早くなり、北海道の短い秋を感じ恥じ始めました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、秋の味覚をしっかりと食べて乗り切っていきましょう。

中学、高校の新人戦の全道の大会が終了し、全道規模の大会は月末の南部陸上と駅伝のみとなりました。新人戦の結果、どうでしたか？新人戦はあくまで来年結果を残すための現状確認や経験がメインです。しっかり良かった点、悪かった点をコーチと反省し冬期トレーニングに反映してください。

2024年の北海道のトラックシーズンも残すところ1ヶ月です。そして釧路の大会は残り2試合です。選手権ではできないことに取り組んだり、やったことない種目に取り組んだりし、自分の強みや課題点を探っていきましょう。

最後の記録会まで寒さや暗さに負けずに残り1ヶ月皆で元気に頑張ってください。

いつでも、誰でも新規加入受け入れております。走ってみたい、跳んでみたい、投げてみたいという方、子供から大人まで是非体験練習に来てください。

10月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 練習日	3	4	5 練習日 (長距離のみ13:00~)
6	7 練習日 (短・長)	8	9 練習日	10	11	12 練習日
13 全道中学駅伝	14 練習日 (短・長)	15	16 練習日	17	18	19 秋季選手権
20 秋季選手権	21 練習日 (短・長)	22	23 練習日	24	25	26 秋季記録会 DTT
27	28 練習日 (短・長)	29	30 練習日	31		

月曜・水曜；18：00～19：45（競技場）

土曜；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。
- ・夕方は寒くなってきました、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 ((株) 柳月)

<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。