

各校 陸上部顧問
選手 父兄 各位

釧路陸上クラブ 12月練習日について

10月末で北海道のトラックシーズンが終了しクラブとしても白糠駅伝の参加をもって2024年の大会が全て終了となりました。11月になってからは寒さも強まり、暗くなるのも早くなり嫌でも冬期を感じるようになりました。

そんな中、11月は全体的にリフレッシュと基礎トレーニングをテーマに取り組んできましたが順調に冬期トレーニングスタートできたでしょうか？いつも練習の際伝えていますが、やらされる練習ではなく、来季の目標や自分の理想を達成するために何をどう練習したらよいか先ず自分で考えて、その後担当のコーチと相談し目的を持って練習に取り組んでください。目的のあるなしで練習が身につくか大きく変わりますしっかり考えて良い練習にいきましょう！

さて12月の予定を立てました。12月からは本格的な冬期トレーニングが開始となります。また本年最終練習は1日練習としています。皆で声を掛け合って高みを目指していきましょう！

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、未経験でも全然かまいませんので、子供から大人まで是非体験練習に来てください。

12月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 練習日 (短距離・長距離)	3	4	5 練習日	6	7 練習日
8	9 練習日 (短距離・長距離)	10	11	12 練習日	13	14 練習日
15	16 練習日 (短距離・長距離)	17	18	19 練習日	20	21 練習日
22	23 練習日 (短距離・長距離)	24	25	26 練習日	27	28 練習日 (AM/PM)
29	30	31				

月曜・木曜；18：00～19：45（競技場室内走路）

長距離木曜練習会場；湿原の風アリーナ

土曜；10：00～13：00（競技場室内走路）

その他

- ・競技場室内走路は貸し切りにしています。（費用は要りません）
- ・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。（来た時よりも美しく！）
- ・練習時の水分補給はしっかりと行いましょう。
- ・防寒対策をしっかりとしてください。
- ・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。

コーチをしてみたい方もご連絡ください。