

各校 陸上部顧問  
選手 父兄 各位

## 釧路陸上クラブ 1月練習日について

12月に入り寒さがより一層厳しくなり、雪が少ないと釧路も珍しく雪の日が続き思っていた以上に早い根雪となってしまいました。練習は寒さに比例するように徐々に厳しくなってきましたが選手の皆さん消化具合はいかがでしょう？

11月末から12月初旬には理学療法士さんの講習を受け、また札幌のクラブチームAAAの練習を体験するなど日々とは少し刺激を受けながらの冬期トレーニングを進めている最中と思います。コーチ陣は練習や知識を皆に余すことなく提供しますが、それを生かすも殺すも皆さんの意識次第です。やらされている練習や惰性でやっている練習と自ら考え意識して行う練習では大きな差がうまれます。この冬で一気に伸びる為にも「自ら」テーマに取り組んでいきましょう。

これから冬休みが始まります。勉強、練習、家の手伝いなどあると思いますが、夏休みに比べると家にいる時間が多くだらけてしまう期間です。だらける時間を今一度目標を設定したり、体のケアの時間にあてたりしながら過ごしてみてください。

さて2025年1月の予定を立てました。最初の練習でケガをしないようにお正月期間「自ら」考えてトレーニングをしていてください。2025年初回練習を笑顔で迎えましょう！！！！

**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。**

## 1月練習予定

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

祝日・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！）
- ・**防寒対策をしっかりとください。（手袋・ニット帽等）**
- ・**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。