

各校 陸上部 顧問  
選手 父母 各位

## 釧路陸上クラブ 10 月練習日について

今シーズンも残りわずかとなり、各選手課題や新たな目標を見つけ始めたかと思います。  
残り2大会は失敗を恐れず、来シーズンに向けて色々と試す機会と思って望んでください。  
そこで感じた事や課題を冬季練習でクリア出来るよう、各コーチと話して1つずつクリアしていけるよう頑張ってください。

10月の練習日程が確定しましたので、下記のとおりお知らせします。

最近では暗くなるのが早くなり、平日練習では気温も下がりはじめてきますので防寒対策など各自準備し体調管理を行なってください。

新規入会希望者も随時受け付けております。まずは体験練習だけでも構いませんので、気軽に参加してみてください。

クラブ会員及びコーチ・スタッフ一同お待ちしております。

### 令和 7 年 10 月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 練習日(全体)	2	3	4 練習日(全体)
5 別海パイロットマラソン	6	7	8 練習日(全体)	9	10	11 ☆秋季記録会 第1戦
12	13	14	15 練習日(全体)	16	17	18 ☆全道中学駅伝 練習日(全体)
19	20	21	22 練習日(全体)	23	24	25 ☆秋季記録会第2戦 (最終戦)
26	27	28	29 練習日(全体)	30	31	

水曜: 18:00 ~ 19:45 (競技場及び室内)

土曜: 10:00 ~ 12:30 (競技場及び室内)

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への確認、同意**のもと参加してください。
- ・ 感染症対策は各自やることを実施してください。
- ・ 後片付けをしっかりとしましょう。
- ・ 気温が下がり始めてきています。防寒対策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 )  
: 山下 大輔 ( 釧路市役所 )

### < 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 : 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 : 片岡 祐介 ( (株) 大塚製薬工場 )  
コーチ : 高橋 昌也 ( (株) 釧路厚生社 )  
コーチ : 大沼 龍之介 ( 桜が丘小学校 ) ( [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 )

### < 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 )  
コーチ : 森 祥真 ( 根室市役所 )

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。