

各校 陸上部 顧問
選手 父母 各位

釧路陸上クラブ 11 月練習日について

今シーズンの大会も終了し、これから来シーズンに向けた冬季練習が始まります。基礎練習など辛い厳しい練習も増えるかもしれませんが、今シーズンの課題に向き合う期間として皆さん頑張ってください。来シーズン皆さんが笑顔でシーズンを過ごせるようコーチ陣も指導していきます。

11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。

日々気温が下がり、怪我もしやすい時期となってきました。各自防寒対策を行ない、体を暖めて練習に望んでください。また体調管理も忘れずにしてください。

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 11 月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 練習日(全体)
2	3 (文化の日)	4	5 練習日(全体)	6	7	8 練習日(全体) ◎投擲2部練習
9	10	11	12 練習日(全体)	13	14	15 練習日(全体)
16	17	18	19	20 練習日(全体)	21	22 理学療法士 北村先生の 講習会
23 (勤労感謝の日) 30	24 (振替休日)	25	26	27 練習日(全体)	28	29 練習日(全体)

水・木曜: 18:00 ~ 19:45 (競技場及び室内・湿原の風アリーナ)

土曜: 10:00 ~ 12:30 (競技場及び室内)

※ 木曜練習-長距離練習会場:湿原の風アリーナ

2部練習(午前): 10:00 ~ 12:00 (競技場及び室内)

2部練習(午後): 13:00 ~ 16:00 (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れ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 >

山下 大輔 (釧 路 市 役 所 / 釧路地方陸協競技協会 普及委員長)

< 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)

< ヘッドコーチ 兼 長距離チーフコーチ >

高橋 昌也 ((株) 釧路厚生社 / 釧路地方陸協競技協会 強化副委員長)

< 短 距 離 ・ 跳 躍 >

チーフコーチ : 越田 純一郎 (釧 路 信 用 金 庫)
コーチ : 川口 宥 ((株) 釧路ハイミール)
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 >

コーチ : 片岡 祐介 ((株) 大塚製薬工場)
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 : 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。