

令和 7 年 11 月 吉 日
釧路地方陸上競技協会
釧路陸上クラブ スタッフ

各校 陸上部顧問
選手 父母 各位

釧路陸上クラブ 12 月練習日について

今シーズンが終了し、冬季練習が始まって1ヶ月が経ちました。ここから年末に向けて、各ブロック本格的な冬季の基礎練習が行われるかと思います。生徒の皆さんにとっては辛く厳しい練習になるかと思いますが、残りの1ヶ月頑張って乗り切ってください。この努力が来春の結果に繋がってくると思います。年内最終日には2部練習で総仕上げを行う予定ですので皆さん頑張りましょう!!

12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。

気温も低くなり、雪もチラついています。帽子や手袋などの防寒対策をしっかりして練習に望んでください。またインフルエンザも流行していますので十分に気を付けてください。

新規入会希望者も隨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 12 月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 練習日 (全体)	5	6 練習日 (全体)
7	8	9	10	11 練習日 (全体)	12	13 練習日 (全体)
14	15	16	17	18 練習日(短距離・投擲) 長距離休み	19	20 練習日 (全体)
21	22 練習日 (全体)	23	24	25	26	27 年内最終日 練習日(全体) 2部練習
28	29	30	31			

月・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・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・湿原の風アリーナ)
2部練習(午後):	13:00	~	16:00	(競技場及び室内・湿原の風アリーナ)

その他

- ・ 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しましょう。
- ・ 気温が低い日が続きます。練習後の着替えや防寒対策は各自で行ってください。
- ・ 挨拶を元気よく皆さんにしましょう!!

ス タ ッ フ

< 代 表 >

山下 大輔 (鈎路市役所 / 鈎路地方陸上競技協会 普及委員長)

< 事 務 局 >

事務局長 : 弓場 由紀子 (鈎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)鈎路厚生社 / 鈎路地方陸上競技協会 副強化委員長)

< 短 距 離 ・ 跳 躍 >

チーフコーチ : 越田 純一郎 (鈎路信用金庫)

コーチ : 川口 審 ((株)鈎路ハイミール)

コーチ : 萬屋 佐愛 (三ツ輪運輸(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 (鈎路新聞社)

コーチ : 伊藤 一晟 (標茶町役場)

< 投 掷 >

チーフコーチ : 阿部 冬彩 (鈎路市役所)

コーチ : 鈴木 小絢 ((株)稻澤組)

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。