

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。これから年末に向けて、各ブロック本格的な冬季の基礎練習が行われるかと思えます。生徒の皆さんにとっては辛く厳しい練習になるかと思えますが、残りの1ヵ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えます。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、雪もちらついてきています。帽子や手袋などの防寒対策をしっかりと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 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としましょう。
- ・ 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 / 釧路地方陸上競技協会 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 (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。