

陸上競技部監督・選手・保護者各位

令和7年12月1日

釧路地方陸上競技協会

強化委員長 高平 将臣

令和7年度跳躍強化指定選手選抜及び強化練習の開催について(12月)

陸上競技場もクローズとなり、シーズンオフ練習も時間や場所など限られた中での練習に入られていることと思います。先月の強化練習の案内時にも伝えましたが、来シーズンに向けてより良いスタートを切れるかどうかはシーズンオフのトレーニングをいかに効率よく、かつ効果的に練習できるかがポイントとなる、非常に重要な期間となります。

12月の跳躍強化練習も引き続き別紙の選手を跳躍指定強化選手とし、下記の通り跳躍強化練習を行いたいと思います。練習参加は各選手の判断により自由といたします。室内練習場の確保が出来なかったため、12月の跳躍強化練習は鶴居村ファミスポ・アップ（体育館）で行います。アリーナ貸切のため入場料はかかりません。上靴を忘れずに持参してください。走高跳の練習も出来ます。

1. 強化練習日時 令和7年12月14日（日） 10時～13時（貸切は14時まで）
鶴居村村民スポーツ・健康増進施設 ファミスポ・アップ アリーナ
※入場料はかかりません。屋内練習となりますので上靴の持参をお願いします。
2. 強化練習指導者 ・増田 一真 ・佐藤溪士郎 ・三浦 真彦 ・高平 将臣
3. 当練習の狙い ・シーズンオフ中、限られた環境下でどのような練習をしたらよいか。
跳躍のためのポイントやコツ、シーズンオフでも出来るメニュー紹介
4. その他 ・令和8年1月31日（土）～2月1日（日）にて、例年行っている
十勝・釧路合同の跳躍（走幅跳・三段跳に特化）強化練習を行います。
※詳細は後日別途通知いたします。