

## 2026年度 釧路陸上クラブ 規約 (R8.4～)

### 1 名称 釧路陸上クラブ

### 2 対象者 小学校5年生～中学校3年生までの児童生徒・一般社会人など

\*高校生の希望がある場合は、部活動顧問の同意を得てから練習参加をして下さい

### 3 <役員>

山下 大輔 (釧路地方陸上競技協会 普及委員長/釧路市役所) 代表

高橋 昌也 (釧路地方陸上競技協会 強化副委員長/(株)釧路厚生社) ヘッドコーチ

弓場由紀子(釧路地方陸上競技協会 財務委員長/(株)ムロマチ) 事務局

#### <短距離・跳躍>指導者

越田 純一郎(釧路信用金庫) 川口 宥(釧路地方陸上競技協会 跳躍担当)

萬屋 佐愛 (三ツ輪運輸(株)) 榎本 野々花 ((株)柳月)

#### <長距離>指導者

片岡 祐介(釧路地方陸上競技協会 強化副委員長 長距離コーチ・/大塚製薬)

大沼 龍之介 (桜ヶ丘小) 武田 杏梨(Libroth) 伊藤 一晟 (標茶町役場) 鈴木 大聖

#### <投擲>指導者

阿部 冬彩 (釧路市役所) 鈴木小絢 ((株)稲葉組) 工藤遥澄 (白糠町役場) 森 祥真 (根室市役所)

#### <その他>

不定期で他クラブとの合同練習、外部コーチによる指導、理学療法士などによる指導があります

### 4 活動日時予定 (予定は毎月 HP にアップします)

夏季期間 4月～11月 水曜日18時00分～19時30分 土曜日10時～12時 釧路市民陸上競技場

冬季期間 11月～3月 木曜日 18時00分～19時30分 土曜日9時～12時 釧路市民陸上競技場室内  
走路, ウインドヒルくしろスーパーアリーナランニング走路など

\*チームとしての活動を重視し、筋トレなどは種目に関わらず全体で行い基礎体力向上を図る。

\*土曜日に大会などが開催される場合は、休みになるか練習日が変更になる場合があります。

※全期間通して、活動日または別日で、様々な講習会、練習会、イベントなどに参加する場合があります。

事前に予定を確認しますので、保護者様へ同意とご協力をお願いしております

### 5 クラブ運営方針・留意事項 (クラブ創設の想い)

①基本的な生活習慣を大切にする『挨拶・感謝の気持ち』

②最高の成績が発揮されるような指導を心がける『身心の発達段階に応じたトレーニング』

③自らの記録を大切に、意欲を持って楽しく練習できる環境を作る

④「継続は力なり」最後までやり抜く精神力を身に付ける

⑤他クラブ・部活動との協調した活動を心がける

⑥クラブに所属した経験が、選手の一生涯の財産となるような指導を心がける

⑦指導に関しては指導者に一任し、指導者や他の選手に対する誹謗・中傷等の行為があった場合は退会してもらう。(指導方針に従えない場合も同様の対応となる)

### 6 クラブ費

月額 1,500円 保険料 (年間) 800円 競技場使用料は各自とする。(冬期貸切時はクラブ費から負担)

主な支出: 指導者交通費・遠征費, 各種行事、参加料, 用器具費等

全道大会等の遠征費は自費となる。(全道・全国大会助成金はそれぞれの市町村の規定に従い手続きを行う。)

### 7 連絡先 弓場由紀子 ☎090-9758-4551 yu.yumiba@outlook.jp

### 8 その他 活動や大会の様子等、写真を釧路陸協の SNS に使用する事があることをご了承願います