

2023年度 釧路陸上クラブ活動要項

1 名称 釧路陸上クラブ

2 対象者 小学校6年生～中学校3年生までの児童生徒

*高校生の希望がある場合は、部活動顧問の入会同意を得てから申し込みをして下さい。

3 <役員>

本田 貢 (釧路地方陸上競技協会 理事長) 代表
関口 勝彦(釧路地方陸上競技協会 副理事長) 副代表
高平 将臣(釧路地方陸上競技協会 強化委員長) 副代表
弓場由紀子(釧路地方陸上競技協会 財務委員長) 総務 会計

<短距離・跳躍・投擲>指導者

安原 晃司(釧路地方陸上競技協会 審判委員長 短距離代表コーチ)
三浦 真彦(釧路地方陸上競技協会 短距離・跳躍担当)
山下 大輔 阿部 冬彩(釧路地方陸上競技協会 強化委員 投擲コーチ)

<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 長距離代表コーチ)
諸藤 大悟 高橋 昌也 鈴木 大聖 大沼 龍之介(釧路地方陸上競技協会 強化委員 長距離コーチ)

4 活動日時

夏季期間 4月～11月 水曜日 17時30分～19時00分 土曜日 9時～11時 釧路市民陸上競技場
冬季期間 11月～3月 木曜日 17時30分～19時00分 土曜日 10時～12時 釧路市民陸上競技場室内
内走路, 湿原風の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。

*投擲専門練習は土曜日を中心とした練習になることが予想されます。

*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。

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し、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釧路AC・JRC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 800円 使用費は各自とする。(冬期間の貸切時はクラブ費から負担します)

主な支出：指導者交通費・遠征費, リレー・駅伝参加料, 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