

## トレーニング講習会の案内

黄葉の候、皆様におかれましてはますますご清祥のこととお喜び申し上げます。日頃より本協会の事業に対し、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、今年度の陸上競技シーズンもいよいよ今月で終わりを迎え、シーズンオフへ入っていく時期となりました。今シーズンで培った体力面や技術面などを来シーズンに向けて維持、さらに向上させていくためにはシーズンオフの練習が必要不可欠となります。また、シーズンオフの練習は場所や時間なども限られ、メニュー内容にも特質性が必要となります。

そこで、「シーズンオフに向けてどのような練習をしたらよいか」をテーマとして、シーズンオフに向けてのトレーニング講習会を行いたいと思います。

つきましては短距離・中長距離・跳躍・投てきの4部門に分かれ、それぞれ部門別に専門的な練習会を下記の通り行いますので、ご理解とご参加のほど宜しくお願いいたします。

### 記

- 日時 令和5年11月4日(土) 9時30分～12時00分  
※悪天候中止(小雨程度なら行います)
- 場所 釧路市民陸上競技場(室内走路含む)
- 対象者 小学6年生、中学生、高校生
- 指導スタッフ 全体統括・責任者 高平 将臣  
短距離 安原 晃司 三浦 真彦 加藤 大嗣  
中・長距離 片岡 祐介 高橋 昌也 大沼 龍之介  
投てき 瀧澤 龍一 山下 大輔 阿部 冬彩  
跳躍 増田 一真 高平 将臣  
事務局 弓場 由紀子  
※指導スタッフは9時まで競技場に集合をお願いいたします。練習開始前に軽いミーティングを行います。
- その他
  - ・来シーズンに向けて、シーズンオフ中はどのような練習をしたらよいか、をテーマとして行います。選手はもとより、各校の顧問の皆様にもぜひ積極的に見学等していただき、得た知識を各校へ持ち帰っていただきたいと考えておりますので、積極的な見学をお願いいたします。
  - ・中止の場合は当日、釧路地方陸上競技協会ホームページやSNS等でお知らせいたします。<https://kushirorikujo.com/index.html>
- 連絡先 ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。  
釧路地方陸上競技協会強化委員長 高平 将臣 (090-5077-7517)  
釧路北部消防事務組合鶴居消防署 (0154-64-2344)