

2024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、部活動顧問の入会同意を得てから練習参加をして下さい

3 <役員>

本田 貢 (釧路地方陸上競技協会 理事長) 代表

片岡 祐介(釧路地方陸上競技協会 競技副委員長) 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

加藤 大嗣(釧路地方陸上競技協会 短距離チーフコーチ)

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 長距離チーフコーチ)

高橋 昌也 鈴木 大聖 大沼 龍之介 武田 杏梨(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 (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～13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10時～13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。

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 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)

クラブTシャツ (名入り) 販売あり ユニフォーム (上) 斡旋あり

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@uotlook.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をお願いします