

陸上競技部監督・選手各位

令和6年3月29日
釧路地方陸上競技協会
強化委員長 高平 将臣

合同練習会の案内

いよいよ新年度となり、新シーズンが始まります。当練習会は、よりよいシーズンに向けて、どのような練習メニューや取り組みをしていくべきなのか、また陸上競技初心者や新種目に挑戦してみたい選手などを対象に、少しでも選択肢を広げてあげることが目的としております。

つきましては中学生・高校生を対象に、春季の合同練習会を今年度も下記の日程で行います。

(1) 競技場を半日(9:00~15:00)貸切りますので、学校単位、チーム単位、または個人で自由に練習下さい。

(2) 10:00~13:00に、短距離、中長距離、跳躍、投擲、新1年生(初心者)の5ブロックでコーチ主導の練習も行ないます。各校、各チームの監督の判断でご参加下さい。

*この時間帯は、コース・ピット等は優先的に使用させていただきます。ご了承下さい。

また、シーズン中の強化練習会については各ブロック(短距離・長距離・跳躍・投擲)に分かれ、独自に練習日程を決め、取り組む予定です。釧路地方陸協ホームページをご覧になるか、各ブロック代表にご確認ください。

	場 所	時間	対象
合同練習会 4月14日(日)	釧路市民陸上競技場	10:00~13:00	中学生・高校生 全選手
	◇自由に練習しても構いません。(貸切無料)		
シーズン中	○短距離 ○中長距離 ○跳躍 ○投擲 の各ブロックが随時予定を立て、ブロックごとに実施 (ホームページ等で連絡)		

※不明な点は、釧路陸協強化委員長 高平 将臣 まで(090-5077-7517) 連絡ください。

※今後の強化活動についての詳細な連絡は、随時行います。

「釧路地方陸上競技協会ホームページ」を定期的にご覧下さい。