

各校 陸上部顧問
 選手 父兄 各位

釧路陸上クラブ 8月練習日について

7月に入り他の地域に比べると冷涼な釧路にも本格的な夏がやってきました。今年は例年に比べると暑い日が続いていますが体調はいかがでしょう。練習時だけではなく日常から水分と摂り方、休養の取り方をしっかり考えて生活していきましょう。

小学の全道大会が終了しましたが、結果はどうだったでしょうか？また、中学生はまもなく全道中学が開催されます。クラブで練習している子は3年生が数名参加となりますが悔いがない走り、投げを行えるようコーチ陣としっかり連携をとって最後まで頑張ってください。

7月は釧路では大会がなく、暑い中での練習ばかりとなっていますが、下半期に再び皆が自己新という結果を出すためには、この夏の鍛練期をしっかりと乗り越える必要があります。先にも書きましたが釧路はその他地域に比べると冷涼な地域です。この時期に他地区に追いつき、突き放せるよう皆で声を掛け合いながら乗り切っていきましょう。

8月の練習が確定しましたので下記に示します。8月は日程が複雑化しています。スケジュールの確認とわからないことがあれば、コーチ陣への確認よろしくお願いいたします。

この暑い夏を熱い気持ちで乗り越えましょう！

8月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 練習日
4 駅伝 リレー・記録会	5 練習日 (短距離・長距離)	6	7 練習日	8	9 練習日 (長距離10:00~)	10 国体全道
11 国体全道	12	13 練習日 (短距離2部練)	14 練習日 (短距離2部練)	15 練習日 (短距離2部練)	16	17 練習日 (投擲2部練)
18 練習日 (長距離10:00~)	19 練習日 (短距離)	20	21 練習日	22	23	24 新人戦
25 新人戦	26 練習日 (短距離)	27	28 練習日	29 投擲練習会		

月曜・水曜：18：00～19：45（競技場）

土曜・日曜・祝日：10：00～12：30（競技場）

2 練習：開始 10：00 終了 16：00 昼食は持参してください。

その他

- ・競技場の使用料と照明代を支払ってください。（会費には含まれていません。）
- ・学校の練習がある日は顧問の確認、同意のもと参加してください。
- ・感染症対策は各自やれることを実施して下さい。
- ・後片付けをしっかりとしましょう。
- ・練習時の水分補給はしっかり行いましょう。
- ・挨拶を元気よく皆にしましょう！！

スタッフ

<代表>

本田 貢 (釧路地方陸上競技協会理事長)

<事務局>

事務局長：弓場 由紀子 (釧路地方陸上競技協会事務局)

：片岡 祐介 ((株) 大塚製菓工場)

<短距離・跳躍>

ヘッドコーチ：加藤 大嗣 (一般社団法人 スカイファーム)

コーチ：三浦 真彦 (北海道釧路養護学校)

コーチ：川口 宥 ((株) 釧路ハイミール)

コーチ：越田 純一郎 (釧路信用金庫)

コーチ：萬屋 佐愛 (三ッ輪運輸 (株))

<長距離>

チーフコーチ：高橋 昌也 ((株) 釧路厚生社)

コーチ：大沼 龍之介 (桜が丘小) ([日本陸連公認ジュニアコーチ](#))

コーチ：鈴木 大聖 (釧路新聞社)

コーチ：伊藤 一晟 (標茶町役場)

コーチ：武田 杏梨 (Libroth)

コーチ：高橋 紅愛 (北海道教育大学釧路)

<投擲>

チーフコーチ：山下 大輔 (釧路市役所)

コーチ：阿部 冬彩 (釧路市役所)

コーチ：鈴木 小絢 ((株) 稲澤組)

コーチ：工藤 遥澄 (白糠町役場)

上記以外にも臨時コーチがいる日もあります。

コーチをしてみたい方もご連絡ください。