

各校 陸上部顧問
選手 父兄 各位

釧路陸上クラブ 11月練習日について

10月に入り日が暮れるのも早くなり、また朝晩の冷え込みも強くなり最近の平日練習はライトの下での練習となってきたことで秋を強く感じると共に、北海道の陸上シーズンがあと僅かということで冬の気配も感じ始め少し寂しさを感じ始めましたが、選手の皆さんはシーズン最後の大会に向けて順調に練習ができていますでしょうか？

2024年の北海道の陸上シーズンも間もなく終了となりますが、最後のレースを漠然と出場するのではなく、来年以降飛躍するために冬期トレーニングの課題を掴む場としてしっかり有効活用してください。11月以降は狭い空間で地道なトレーニングが続きます。その期間を支えるのは来期に対して目標に対して課題を持って取り組むことが一番です。コーチ陣とどういうレースをするか、どういうテーマを持って取り組むかしっかり話し合ってください。

さて11月の予定を立てました。11月は身体と動作の講習会、そしてシーズンお疲れ様会を予定しています。走ること以外の部分もしっかり楽しく学んでいきましょう。

11月17日からは水曜日の練習が木曜日へ変更となりますのでご注意ください。

新規加入受け入れております。走ってみたい、跳んでみたい、投げてみたいという方、未経験でも全然かまいませんので、子供から大人まで是非体験練習に来てください。

11月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 練習日
3	4 白糠駅伝	5	6 練習日	7	8	9 練習日 (お疲れ様会)
10	11 練習日	12	13 練習日	14	15	16 練習日
17	18 練習日	19	20	21 練習日	22	23 講習会
24	25 練習日	26	27	28 練習日	29	30 練習日

月曜・水曜・木曜；18：00～19：45（競技場）

長距離木曜練習会場；湿原の風アリーナ

土曜；10：00～13：00（競技場）

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。（来た時よりも美しく！）
- ・練習時の水分補給はしっかりと行いましょう。
- ・**夕方は寒いです！！気候に合わせて服装の準備をしましょう。**
- ・**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) 大塚製薬工場)

<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))
コーチ：榎本 野々花 ((株) 柳月)

<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。
コーチを試してみたい方もご連絡ください。