

各校 陸上部顧問
 選手 父兄 各位

釧路陸上クラブ 2月練習日について

2025年が始まりました。クラブの皆様改めまして2025年も宜しくお願ひ致します。
 この冬は例年に比べ雪は少ないものの雨が降ったりし、外での運動環境が良い状態ではない状態
 でやりくりが少し大変な部分もありますが、選手の皆さんの練習消化具合はいかがでしょう？

11月から始まった冬期練習も既に中盤を迎えています。基礎力をこの3ヶ月で付けてきたと思
 います。後半は更なる基礎力向上を図りながらも、少しずつ技術に落とし込んでいく時期となっ
 てきます。一人ではなかなか難しいトレーニングも仲間がいれば乗り越えていけます。皆で声
 を掛け合いながら1段1段階を駆け上って行ってください。また冬期トレーニングの後半に入る
 前に今一度、自身で考えた2025年の目標を見直してください。何が出来ていて何が不足して
 いるかコーチ陣と都度ディスカッションを行い目標に到達できるように現状を確認してください。

さて2月の予定を立てました。冬期トレーニングの終盤をいい形で迎えられるようにこの2月を
 乗り切りましょう。

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。

2月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 練習日
2	3 練習日 (短距離・長距離)	4	5	6 練習日	7	8 練習日
9	10 練習日 (短距離)	11 練習日 (AM:長距離) (PM:短距離)	12	13 練習日	14	15 練習日
16	17 練習日 (短距離・長距離)	18	19	20 練習日	21	22 練習日
23	24 自主練習日 (AM貸切)	25	26	27 練習日	28	

月曜・木曜；18：00～19：45（競技場室内走路）

長距離木曜練習会場；湿原の風アリーナ

祝日・土曜；10：00～13：00（競技場室内走路）

11日：長距離（10：00～12：30）短距離（13：30～16：00）

その他

- ・競技場室内走路は貸し切りにしています。（費用は要りません）
- ・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！）
- ・**元気、勇気、本気の心で頑張ろう！**
- ・**防寒対策をしっかりとしてください。**（手袋・ニット帽等）
- ・**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))
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。
コーチをしてみたい方もご連絡ください。