

各校 陸上部顧問
 選手 父兄 各位

釧路陸上クラブ 3月練習日について

今月はドカ雪が降り積雪があまりなかった釧路もあっという間に雪に覆われてしまいましたが、最近日は暮れるのも少しずつ遅くなり僅かではありますが春が近付いてきているのを感じられるようになりました。

各ブロック2月に入ったくらいから、シーズンに向けて練習内容、強度が徐々にハードになってきているなど感じていますが、選手の皆さんの体調や手応えはいかがでしょうか？

習ったことが身につくまでには3ヶ月という期間が必要と言われています。高校生がインターハイに行くための全道大会、小中学生が全道大会に行くための地区大会で力を発揮するためにはこの3月が非常に重要になってきます。3月はこれまで通り丁寧かつ大胆に練習を行い、これまでに以上に体調管理に気を付けて冬期トレーニングの最終盤を乗り切ってください。

さて3月の予定を立てました。良い状態でトラック練習に入っていけるように皆で声を掛け合えながら3月を乗り切りましょう。

3/20に体験練習会を開催します。たくさんの人に陸上に興味を持ってもらえる機会になればと思っています。

3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・長距離)	11	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 (AM:全体練習) 体験練習会 (14:00~15:30)	21	22 練習日
23	24 練習日 (短距離・長距離)	25	26	27 練習日	28	29 練習日
30	31 練習日 (短距離・長距離)					

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）

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！）
- ・**元氣、勇氣、本氣の心で頑張ろう！**
- ・**防寒対策をしっかりと**してください。（手袋・ニット帽等）
- ・**挨拶を元氣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。
コーチを試してみたい方もご連絡ください。