

各校 陸上部 顧問  
選手 父母 各位

## 釧路陸上クラブ 4 月練習日について

少しずつ冬の寒さが収まり、あれだけあった雪も溶け春の暖かさ感じられる日が多くなってきました。来月には新年度が始まり、進学や進級と新たな環境への期待と不安を背負いながらも日頃の練習を頑張っているかと思います。コーチ陣も新シーズンに向けて練習にも力を入れ、選手それぞれが冬期練習の成果を発揮出来るようサポートしていきたいと考えております。

4月からは、室内での基礎練習から屋外での実践的な練習が増えて行きます。まだ、寒い日もあると思いますので、準備運動をしっかりと怪我に注意して活動してください。

4月の練習日程が確定しましたので下記のとおりお知らせします。

新規入会希望者も随時受け付けております。まずは練習体験だけでも構いませんので、気軽に参加してみてください。

クラブ会員及びコーチ・スタッフ一同お待ちしております。

### 令和 7 年 4 月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 練習日 (全体)	4	5 練習日 (全体)
6	7	8	9	10 練習日 (全体)	11	12 練習日 (全体)
13	14	15	16	17 練習日 (全体)	18	19 練習日(全体) 普及講習会
20	21	22	23	24 練習日 (全体)	25	26 ★記録会 (シーズン初戦)
27	28	29(昭和の日)	30			

木曜： 18:00 ～ 19:45 (競技場及び室内・湿原の風アリーナ)

土曜： 10:00 ～ 12:30 (競技場及び室内)

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への確認、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ください。
- ・ 後片付けをしっかりとしましょう。
- ・ 気温が低い日が続きます。練習後の着替えや防寒対策は各自で行ってください。
- ・ **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 )  
: 山下 大輔 ( 釧路市役所 )

### < 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 : 片岡 祐介 ( (株) 大塚製薬工場 )  
コーチ : 高橋 昌也 ( (株) 釧路厚生社 )  
コーチ : 大沼 龍之介 ( 桜が丘小学校 ) ( [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 )

### < 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 )  
コーチ : 森 祥真 ( 根室市役所 )

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。