

令和 7 年 12 月 吉 日  
釧路地方陸上競技協会  
釧路陸上クラブ スタッフ

各校 陸上部顧問  
選手 父母 各位

## 釧路陸上クラブ 1 月練習日について

今年も残りわずかとなっていました。今年一年各校顧問・父母の皆様のご協力もあり、生徒たちは楽しく元気に陸上競技と向き合うことが出来ました。コーチ一同皆様に感謝申し上げます。

11月からは陸上クラブも新体制となり、来年も生徒の成長のためコーチ一同指導に邁進してまいります。生徒の皆様は、4ヶ月後には新シーズンが開幕します。シーズンに自信を持って望めるよう、年末そして新年からの練習はきついかも知れませんが、この努力が自身の力となります。頑張って行きましょう!!

気温も低くなり、雪もチラついてきています。帽子や手袋などの防寒対策をしっかりと練習に望んでください。またインフルエンザも流行していますので十分に気を付けてください。

新規入会希望者も随時受け付けております。まずは体験練習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 8 年 1 月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 元旦	2	3
4	5	6	7	8	9	10 練習日(全体)
11	12 成人の日	13	14	15 練習日(全体)	16	17 練習日(全体)
18	19	20	21	22 練習日(全体)	23	24 練習日(全体)
25	26	27	28	29 練習日(全体)	30	31 練習日(全体) 【景雲中合同】

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・湿原の風アリーナ)

1月31日【土】 9:00 ~ 12:00 釧路市立景雲中学校

※景雲中学校の体育館玄関前集合となります。コーチが玄関前に待機しています。

#### その他

- ・ 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。
- ・ 挨拶を元気よく皆さんにしましょう!!

## ス タ ッ フ

### < 代 表 >

山下 大輔 ( 釧路市役所 / 釧路地方陸上競技協会 普及委員長 )

### < 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 )

### < ヘッドコーチ 兼 長距離チーフコーチ >

高橋 昌也 ( (株)釧路厚生社 / 釧路地方陸上競技協会 副強化委員長 )

### < 短 距 離 ・ 跳 跳 >

チーフコーチ : 越田 純一郎 ( 釧路信用金庫 )

コーチ : 川口 真 ( (株)釧路ハイミール )

コーチ : 萬屋 佐愛 ( 三ツ輪運輸(株) )

コーチ : 榎本 野々花 ( (株) 柳月 )

### < 長 距 離 >

コーチ : 片岡 祐介 ( (株) 大塚製薬工場 )

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 )

### < 投 捣 >

チーフコーチ : 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。

## 1月31日【土】練習会場：釧路市立景雲中学校

