

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

例年よりも降雪量が少なく、暖かい日も多い影響で雪解けが早く、春の陽気を感じる日が増えています。来月には新年度そして新シーズンを迎えます。皆さんが冬季練習で頑張った成果を発揮出来るよう、初戦までの約1ヶ月頑張って行きましょう。

皆さんが冬季練習を頑張ってきたのはコーチ陣は見てきましたので自信を持って初戦に挑んでください。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 4 月練習予定

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

水・木曜： 18:00 ～ 19:45 (競技場及び室内・湿原の風アリーナ)

祝日(29日)・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 >

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・跳躍 >

チーフコーチ : 越田 純一郎 (釧路信用金庫)
コーチ : 川口 宥 ((株)アイテス)
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 >

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)

< 投擲 >

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。

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。