

各校 陸上部 顧問
選手 父母 各位

釧路陸上クラブ 5 月練習日について

新年度を迎え、進学された生徒・保護者の皆さんおめでとうございます。また、進級された生徒の皆さんについては新たに入ってきた新入生に優しく丁寧に接してあげましょう。

さて4月末から新シーズンの開幕二連戦となる**記録会・春季選手権**が開催されます。冬期間の頑張りを試す良い機会としてください。当日は寒いかもしれませんがアップはしっかり行なって怪我なく二連戦を戦い抜きましょう!!

5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 5 月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ★春季選手権
3(憲法記念日)	4(みどりの日)	5(こどもの日)	6(振替休日) 練習休み	7	8	9 小学生陸上体験会 練習日(全体)
10	11	12	13 練習日 (全体)	14	15	16 ★釧新杯
17	18	19	20 練習日 (全体)	21 ★高体連	22 ★高体連	23 ★高体連
24/31	25	26	27 練習日 (全体)	28	29	30 かけっこ教室 練習日(全体)

水曜: 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 >

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 (茶内小学校) ([日本陸連公認ジュニアコーチ](#))
コーチ : 鈴木 大聖 (白糠町役場)
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。