

各校 陸上部 顧問
選手 父母 各位

釧路陸上クラブ 10 月練習日について

今シーズンも終了し、これから本格的な冬季練習が始まります。今シーズンで見つけた課題を少しでも克服できるようコーチと話しながら冬季練習を乗り越えていってください。冬季練習はシーズン中とは違い基礎練習や補強練習が中心となると思います。生徒の皆さんには慣れない練習となるかもしれませんが、来シーズンが皆さんにとって良いシーズンとなるようコーチ陣も手助けしますので練習を頑張りましょう！！

10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 10 月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 練習日 (全体)	2	3 練習日 (全体)
4	5	6	7	8 練習日 (全体)	9	10 練習日 (全体)
11	12	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)

木曜： 18:00 ～ 19:45 (競技場及び室内)

土曜： 10:00 ～ 12:30 (競技場及び室内)

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](#))

< 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。