

各校 陸上部顧問
選手 父兄 各位

釧路陸上クラブ 4月練習日について

まだ、外で思いっきり活動するには寒いですが、雪もかなり融け少しずつ陸上シーズンの始まりが近づいてきました。

スタッフも3月に入り少しずつ練習量や質を上げてきましたが、選手の皆さんの体の反応はいかがでしょうか？この冬は何度も書きましたが、基礎基本をとにかく重視し練習を組み立ててきました。それも春からしっかり走るための地味で辛い練習でしたので、4月からの練習に向けて少しずつ気持ちを高めて、体の準備もしていきましょう。

スポーツ財団と強化委員会の皆さんのおかげで、競技場はまだ時間は短いですが使用できるようになりましたので4月からは競技場での練習となります。

ただ、夕方の外はまだまだ寒いので、手袋や耳を覆る帽子など防寒対策を十分に行ってください。

4月の練習が確定しましたので下記に示します。

新規入会希望者も既存選手並びにスタッフ一同お待ちしております。

4月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6 練習日
7	8	9	10	11 練習日	12	13 練習日
14 中高生 陸協練習会	15	16	17	18 練習日	19	20 練習日
21	22	23	24	25 練習日	26	27 記録会
28	29	30	31			

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

- ・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下さい。
- ・後片付けをしっかりとしましょう。
- ・気温が低いです練習後の着替えや防寒対応各自でよろしくお願いします。
- ・挨拶を元気よく皆にしましょう！！

スタッフ

<代表>

本田 貢

<事務局>

事務局長：弓場 由紀子
：片岡 祐介

<短距離・跳躍>

ヘッドコーチ：加藤 大嗣
コーチ：三浦 真彦
コーチ：早川 怜玖

<長距離>

チーフコーチ：高橋 昌也
コーチ：大沼 龍之介（[日本陸連公認ジュニアコーチ](#)）
コーチ：鈴木 大聖
コーチ：田中 杏梨
コーチ：高橋 紅愛

<投擲>

チーフコーチ：山下 大輔
コーチ：阿部 冬彩
コーチ：工藤 遥澄

上記以外にも臨時コーチがいる日もあります。
コーチを試してみたい方もご連絡ください。