

各校 陸上部 顧問
選手 父母 各位

釧路陸上クラブ 3 月練習日について

新たな年が明けてもうすぐ2ヶ月が経過しようとしています。徐々に寒さも緩んできていますが、まだ寒さも残っていますのでアップや体操を入念にし怪我に気をつけながら練習に励んでください。

シーズンの開幕も確実に近づいてきていますので、これから練習強度も上がって来る頃かと思います。良いシーズンを迎えられるよう残り2ヶ月練習を頑張ってください。

3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。

まだまだ寒い日が続きますので、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 3 月練習予定

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

木曜： 18:00 ～ 19:45 (競技場及び室内・湿原の風アリーナ)
金・土曜： 10:00 ～ 12:30 (競技場及び室内・湿原の風アリーナ)

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)釧路ハイミール)
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。