

陸上競技部監督・選手・保護者各位

令和8年3月2日  
釧路地方陸上競技協会  
強化委員長 高平 将臣

## 令和7年度跳躍強化練習の開催について(3月)

標記の通り、3月も跳躍強化練習を行いたいと思います。

今月は以下の通り2回練習を予定しております。練習内容としましては、7日は室内走路での走幅跳・三段跳メイン、28日は久我洸士郎選手（走高跳）の陸上教室に合わせて跳躍強化練習としてを行いたいと思います。両日の時間や場所が変わってきますので参加希望される方はご注意ください。

- 強化練習日時  
令和8年3月7日（土） 10時～13時  
釧路市民陸上競技場（室内走路）  
※同時刻同場所にて釧路陸上クラブの練習も行われておりますので、  
お互いコミュニケーションを取りながら怪我等のないようお願いいたします。  
令和8年3月28日（土） 15時～17時  
久我洸士郎選手による陸上教室  
鶴居村村民スポーツ・健康増進施設 ファミスポ・アップ アリーナ  
※入場料はかかりません。屋内練習となりますので上靴の持参をお願いします。
- 強化練習指導者  
・増田 一真 ・高平 将臣  
・久我洸士郎選手（28日）
- 当練習の狙い  
・7日～砂場を利用した跳躍練習  
  
・28日～久我選手による陸上教室（走力・跳躍力向上）