

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。今シーズンで見つかっ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                 | 2<br>練習日<br>(全体) | 3<br>練習日<br>(全体)  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8<br>練習日<br>(全体)  | 9                | 10<br>練習日<br>(全体) |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15<br>練習日<br>(全体) | 16               | 17<br>練習日<br>(全体) |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22<br>練習日<br>(全体) | 23               | 24<br>練習日<br>(全体) |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29<br>練習日<br>(全体) | 30               | 31<br>練習日<br>(全体) |

木・金曜： 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。