令和　8 年 10 月 吉 日
釧 路 地 方 陸 上 競 技 協 会
釧 路 陸 上 クラブ　スタッフ

各 校　陸 上 部 顧 問
選 手　父 母　各 位

釧 路 陸 上 クラブ　11　月練習日について

冬季練習に移行して1か月が過ぎ、来季に向けて基礎練習に取り組んでいるかと思います。
これから更に各ブロック冬季メニューが本格化してきます。基礎練習はつらく厳しいものあるかと思いますが、クラブの仲間で支えあえながら冬季練習を乗り越えていきましょう。コーチ陣も皆さんが陸上を楽しみながら、力をつけていけるようサポートしていきます。
陸上クラブみんなで、来季に向けて頑張りましょう!!
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　11　月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	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） クラブ納会
15	16	17	18	19 練習日 （全体）	20	21 練習日 （全体）
22	23 勤労感謝の日	24	25	26 練習日 （全体）	27	28 練習日 （全体）
29	30					

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**を支払いください。（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　（㈱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）
コーチ：鈴木 大聖　（白糠町役場）
コーチ：伊藤 一晟　（標茶町役場）

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　（中央防災システム㈱）
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。