

平成30年1月4日

各 学 校 長 様
陸上競技部顧問 様

釧路陸上競技協会
強化委員長 松田 圭司

平成29年度 釧路地方陸上競技協会強化練習会（湿原の風アリーナ）2次案内

新春の候、貴職におかれましてはますます清祥のこととお慶び申し上げます。また、日頃より当協会の事業に対して格別のお引き立てをいただき、厚く御礼申し上げます。

さて、標記の件について、事前に参加の有無を集約いたしました。指導者が不足している状況はありますが、工夫をしながら強化練習会を開催いたします。つきましては貴校所属の選手について、特段の配慮を賜りますようよろしくお願い致します。

記

1. 日 時 平成30年1月12日（金） 9：30開始 アリーナ開場 8：30
2. 場 所 湿原の風アリーナ釧路 （メインアリーナ及び周回走路 全面貸し切り）
3. 行 程 1月12日（金） 午前の部 9：30～12：00
午後部 13：00～14：30
〃 15：00～16：20 終了後、片付け・清掃
4. 内 容 【午 前】 ◎長距離ブロック ◎短距離ブロック ◎投てきブロック（途中まで短距離と一緒に）
【午 後】 ◎長距離ブロック ◎短距離ブロック ◎ハードルブロック ◎跳躍ブロック
◎投てきブロック（自主練）
5. 指導者 釧路陸上競技協会 強化コーチ
6. 対 象 小学6年、中学生、高校生 **全選手**
7. 持ち物 【個 人】 昼食、屋内用トレーニングシューズ、タオル、筆記用具、常備薬、保険証、
長距離・投てき以外は、(キャップ付)500ml ペットボトル2本
その他、自主練習に必要な用具
※アリーナは、乾燥するためこまめに水分補給できるように準備してください。
【学校単位で協力頂きたいもの】
ラダー（全体）、フレキハードル小学生用、中・一般高校用（全体、ハードルブロック）
*事前調べで書いて頂きましたが、数が多い方が良いので協力をお願いします。
（よくある黄色の）モップ・柔道の帯（短距離ブロック）、メディシンボール（投てき）
8. その他 ①当日は練習量が多くなります。怪我や体調不良にならないように、練習を積んできて下さい。
②各学校の顧問の先生は、強化練習の全日程において、自由にご覧いただけますが、練習器具の貸し出しやサポートのご協力をお願いします。

※お問い合わせは 共栄中学校 松田 までお願いします。

勤務先電話:0154-23-1691 勤務先 FAX:0154-23-1692

携帯電話を知っている方は、携帯電話でも構いません。

以 上