

トレーニング講習会の案内

例年行っています春季のトレーニング講習会(合同練習会)を、今年度も下記の日程で行いますので、多数の参加をお待ちしています。今回は短距離、長距離、跳躍、投擲の4ブロックを基本に練習をします。

また、シーズン中の強化練習会については各ブロック(短距離・長距離・跳躍・投擲)に分かれ、独自に練習日程を決め、取り組みます。釧路地方陸協ホームページをご覧ください。各ブロック代表にご確認ください。

【お願い】

強化スタッフ として活動して頂ける方を募集しています。4/20(金)までにご連絡下さい。

【連絡先】 釧路市立北中学校 松田圭司まで Tel 0154-23-3291 Fax 0154-23-3292

| | 場 所 | 時間 | 対象 |
|-----------------------|---|------------------------|---------|
| トレーニング講習会 4月22日(日) | 釧路市民陸上競技場 | 9:30~12:00過ぎ 雨天中止 | 中・高 全選手 |
| | ◇午後は、自由に練習して構いません。(貸切無料) | | |
| シーズン中 | ○短距離 ○長距離 ○跳躍 ○投擲 の各ブロックが年間計画を立て、ブロックごとに実施 (ホームページ等で連絡) | | |
| 12月~2月 | 青陵中学校(体育館) 9:30~12:00過ぎ ※上靴持参 ※長距離は外を走れるように | 小学6年 中学 高校 (全選手) | |
| | ※土曜授業日の関係で日時・会場を決定します。 11月に、改めてご案内します。 | | |

※不明な点は、北中学校 松田圭司 まで(北中 0154-23-3291)、連絡ください。

※今後の強化活動についての詳細な連絡は、随時行います。

「釧路地方陸上競技協会ホームページ <http://www.sip.or.jp/~ban/index.htm> 」

を定期的にご覧下さい。