

各校 陸上部顧問
選手 各位

中・長距離強化練習会開催について

毎週木曜日の強化練習に多数、お集まりいただきありがとうございます。2ヶ月8回で延べ250名近くの参加をいただき感謝申し上げます。これもひとえに顧問の先生のご理解があつてのことだと思っております。7・8月も一人でも多くの選手を全国大会に導くため、以下のような日程で強化練習を進めていきたいと思ひます。選手のレベルアップのために学校の垣根を越え、指導にあたっていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

記

<7・8月の強化練習計画>

1. 日時

予定日	曜日	時間	場所	対象
7月5日	木	17:30~19:00	釧路市民陸上競技場	中・高生
7月12日	木			
7月19日	木			
8月9日	木			
8月16日	木			
8月23日	木			
8月30日	木			

- *中長距離の強化練習は基本、毎週木曜日に行われます。7月26日、8月2日は休みとします。
- *8月4~5日に強化合宿を予定しています。後日、詳しく案内します。

2. その他

- ・参加者は当日、直接競技場に集合してください。(申し込みの必要はありません)
- ・貸切りでないので、競技場使用料を各自支払ってください。
- ・生徒だけで参加する場合は、顧問に参加することを必ず伝えてください。
- ・保護者の確認、同意のもと参加してください。
- ・雨天でも練習を行います。

<指導者・コーチ>

片岡 祐介	大塚製薬
本田 貢	桜が丘中学校

*事務局 本田 釧路市立桜が丘中学校 Tel0154-92-0711

<顧問の先生へ>

強化練習の翌日は、疲労回復のJOGを40分程入れていただくと更なる選手強化に繋がりが、ケガを防止することができます。ご理解・ご協力をお願い致します。