

各校 陸上部顧問 選手 各位

釧路地方陸上競技協会
長距離スタッフ

中・長距離強化練習会開催について

4月1日からトラックも使用できるようになり、シーズンが始まります。冬季練習でつけた力を発揮する時期に入ります。今まで大事にしてきた早寝早起き、朝練習、朝ご飯の習慣を確認し、大切にしましょう。

ここから力を発揮し、この強化練習の参加者から全国中学(大阪)、全国高校(沖縄)へ出場者を出したいと思います。ともに頑張っていきましょう。

記

<4・5月の強化練習計画>

1. 日 時

予定日	曜日	時間	場 所	対象
4月4・11・18・25日	木	17:30~19:00	釧路市民陸上競技場	中・高生
5月9・16・23・30日	〃	〃	〃	〃

*4月から曜日が基本、木曜になります。

<特別強化> 駅伝出場を目指す生徒(中学・高校)

4月	7日	日	9:00~11:00	釧路市民陸上競技場
	13日	土	13:00~15:00	
	20日	土	9:00~11:00	
	29日	月		
5月	2日	木		
	6日	月		
	11・18日	土		

2. その他

- ・参加者は当日、直接現地に集合してください。・練習は雨天でも行います。
- ・使用料を支払ってください。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。

<指導者・コーチ>

片岡 祐介	大塚製薬
本田 貢	桜が丘中学校
諸藤 大悟	武修館高校
森 壮汰	教育大釧路
栴澤 弘幸	セイコーマート店主(文苑日専連前)

*事務局 片岡 Tel090-1303-0362

<顧問の先生へ>

シーズンが始まります。ポイント練習と回復練習のメリハリをつけて練習していきます。ケガだけには気をつけていきましょう。

強化練習では、ポイント刺激を入れますので、翌日は回復 JOG などをお願いします。