

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

今シーズンも10月31日の記録会をもって終了となりました。各学校の顧問の先生方には選手の強化練習会への派遣を始め、本協会の活動にご理解・ご協力をいただき心より感謝申し上げます。また、競技場までの送迎や大会、合宿派遣など様々な面でバックアップしていただきました保護者の皆様にも感謝申し上げます。

12月より、本格的な冬期強化期間に入ります。これからの4ヵ月が本当に大事になります。この4ヵ月が来シーズンを大きく左右する時間になります。自分の可能性を信じ、コツコツと努力を積み重ね、栄冠をつかみ取りましょう。

記

<12・1月の強化練習計画>

1. 日時

| 予定日 | 曜日 | 時間 | 場所 | 対象 |
|----------------|----|-------------|----------|------|
| 12月3・10・17・24日 | 木 | 17:30~19:00 | 湿原風のアリーナ | 中・高生 |
| 1月7・14・21・28日 | 〃 | 〃 | 〃 | 〃 |

*曜日が基本、木曜になります。5分前には入場券を購入しコーチが行くまで下で待機して下さい。

<特別強化> 駅伝出場を目指す生徒 (中学・高校)

| | | |
|----------------|-------------|-----------|
| 12月5・12・19・26日 | 10:00~12:00 | 釧路市民陸上競技場 |
| 1月9・16・23・30日 | | |

2. その他

- ・参加者は当日、直接現地に集合してください。
- ・アリーナは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。
- ・練習メニューについては相談にのりますが、学校練習は先生の指示のもと行って下さい。

<指導者・コーチ>

| | |
|-------|-------------------|
| 片岡 祐介 | 大塚製薬 |
| 椛澤 弘幸 | セイコーマート店主(文苑日専連前) |
| 諸藤 大悟 | 武修館高校 |
| 高橋 昌也 | JR 北海道 |
| 斉藤 翔夢 | 釧路養護学校 |

*事務局 片岡 Tel 090-1303-0362

<顧問の先生へ>

オフシーズンの練習がカギになります。引き続き強化練習会への参加よろしくお願います。