

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

3月に入り暖かくなり日も少しずつ長くなって走りやすくなってきました。そして、あと1ヶ月でシーズンイン。これまで暗く寒い中でも必死に走って蓄えてきた力を少しずつレースに向けて変えていく時期です。最初の目標である中体連地区大会、通信陸上、高体連地区大会で結果を出せるよう少しずつ強度を上げていきましょう。

朝の日の出も早くなり、走りやすくなってきました。常日頃言っていますが、朝練習は長距離走の基本です。早く起きて身体を動かす習慣を作っていって下さい。

自分の可能性を信じ、集まったメンバーで切磋琢磨し合い、コツコツと努力を積み重ね、最高の栄冠をつかみ取りましょう。

## 記

< 4・5月練習計画 >

## 1. 日時

予定日	曜日	時間	場所	対象
4月1・8・15・22日	木	17:30~19:00	釧路市民陸上競技場	中・高生
5月6・13・20・27日	木	〃	〃	中・高生

< 特別強化 > 駅伝出場を目指す生徒 (中学・高校)

予定日	曜日	時間	場所	対象
4月3・10・17・24日	土	09:00~11:00	釧路市民陸上競技場	中・高生
5月1・15・22日	土	〃	〃	中・高生

## 2. その他

- ・参加者は当日、直接現地に集合してください。
- ・競技場は使用料をお支払いください。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。
- ・まだ夕方は寒いです。練習中の手袋や練習後の着替えなど、防寒対策を宜しくお願い致します。

< 指導者・コーチ >

片岡 祐介	大塚製薬工場
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	日本通運
斉藤 翔夢	釧路養護学校
児島 享史	鶴居中学校
大沼龍之介	北海道教育大学釧路校

\*事務局 片岡 TEL090-1303-0362

< 顧問の先生へ >

シーズンまで1ヵ月になります。引き続き強化練習会への参加よろしくお願ひします。  
新入生の参加もお待ちしております。