

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

日が落ちるのもかなり早くなり、朝晩はかなり冷え込み始め、冬が刻一刻と近づいてきましたが、選手の皆様の体調はいかがでしょう？

先日北海道中学駅伝が無事開催され、この会にも参加している選手が男女数名選手として出走し、女子は8位、男子は見事優勝を果たしました。釧路地区の中学生は男女ともに練習の成果を十分に発揮し最高の形で今シーズンを締めくくることができました。

ここからは、また寒く、辛く、長い冬期練習が始まります。ただ今回走った男子選手は昨年この冬季期間をしっかりと練習して優勝メンバー入りを勝ち取り、いかに冬の頑張りが大事かを教えてくれました。

未経験の子でも、我こそはと思う選手、長距離に興味がある選手は是非ふるって練習会に参加してみてください。

記

< 1 1月練習計画 >

1. 日時

予定日	曜日	時間	場 所	対象
11月10日	木	17:30~19:15	釧路市民陸上競技場	中・高生
11月17・24日	木		湿原の風アリーナ	中・高生

注：湿原の風アリーナ練習時はコーチが代表して全員で入館しますので勝手に入館しないで下さい。

17:25にアリーナの1階ホールに集合して下さい。

<特別強化> 駅伝出場を目指す生徒（中学・高校）レベルアップを図りたい（小学）

予定日	曜日	時間	場 所	対象
11月3・5・12日	土・祝	9:00~11:30	釧路市民陸上競技場	小・中・高
11月19・26日		10:00~12:00		

*外でも走りますので防寒対策と水分を持ってきてください

*11月19日以降は競技場の開館が10時ですので10時開始に変更となっています。お間違えの無いように。

2. その他

- 参加者は当日、直接現地に集合してください。
- 練習施設は使用料、照明代を支払ってください。（土曜の室内練習時は必要ありません。）
- 保護者及び顧問の確認、同意のもと参加してください。
- 感染症対策は各自やれることを実施して下さい。（凡事徹底）
- 蔓延防止等重点措置期間、緊急事態宣言次第で練習会の中止があります。できるだけHP上で連絡できるようにいたしますが、突然の中止があるかもしれません。ご了承の程宜しくお願い致します。

<指導者・コーチ>

片岡 祐介	(株)大塚製薬工場	鈴木 大聖	(株)釧路新聞
諸藤 大悟	武修館高校	斉藤 翔夢	釧路養護学校
高橋 昌也	釧路厚生社	児島 享史	鶴居中学校
大沼 龍之介	桜ヶ丘小学校 (日本陸連公認ジュニアコーチ)	高橋 紅愛	北海道教育大学釧路校

*事務局 片岡

TEL 090-1303-0362

<顧問の先生へ>

長距離はJOGが大事な練習となります。普段の練習で中学生は30分以上、高校生は50分以上のJOGを宜しくお願い致します。