

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月を迎え年度末となり、選手も指導者の方々も慌ただしい月ではありますが、日も徐々に長くなり道路も所々見え始めシーズンが間近であること感じ始めました。

道外ではロードレースも佳境を迎え、パリ五輪に繋がるMGCへのチャレンジが大学、実業団の選手の中では繰り広げられています。毎年釧路で陸上教室を実施してくれている小森コーポレーション陸上競技の市山選手が先日の別府大分毎日マラソンで日本人1位となり五輪に望みを繋ぎました。今年もMGC直前ですが来てくれますので来釧の際は皆さん色々聞いて成長しましょう。

スポーツ財団や釧路市のお力添えもあり、今年は3月末より競技場が使用可能となりそうです。そこからしっかり走る為にも予備準備をしっかりしていきましょう。

記

<3月練習計画>

1. 日時

予定日	曜日	時間	場所	対象
3月2・9・16・23・30日	木	17:45~19:15	湿原の風アリーナ	中・高生

注：コーチ陣が17:30間に合わないので15分ずらしています。ご注意ください。

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。17:35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
3月4・11・18・25・26日	土・日	10:00~12:00	釧路市民陸上競技場	小・中・高

*外でも走りますので防寒対策と着替え、水分を持ってきてください

*競技場の開館が10時ですので10時開始になっています。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。
- 練習施設は使用料を支払ってください。（土曜、祝日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	児島 享史	鶴居中学校
諸藤 大悟	武修館高校	田中 杏梨	(同) Libroth
高橋 昌也	釧路厚生社	高橋 紅愛	北海道教育大学釧路校
鈴木 大聖	(株)釧路新聞	大沼 龍之介	桜ヶ丘小学校
斉藤 翔夢	釧路養護学校		(日本陸連公認ジュニアコーチ)

*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。