

2023年度十勝陸上クラブ活動要項

1 名称 十勝陸上クラブ

2 対象者 学校に少年団・部活動のない小学校3年生以上の児童生徒

3 指導者

野村 勉(十勝陸上競技協会 副会長 強化副委員長)	代表
梅津 和行(十勝陸上競技協会 強化委員・跳躍コーチ)	会計
柳橋 敏雄(十勝陸上競技協会 参与)	顧問
白戸東洋子(十勝陸上競技協会 理事)	
中川 喬介(十勝陸上競技協会 普及副委員長 強化委員・跳躍コーチ)	
小野 竜大(十勝陸上競技協会 普及委員 強化委員・中長距離コーチ)	
玉沢 憲一	
織田 尚徳	
中村 伊吹	

4 活動日時

夏季期間 4月～10月 火曜日・木曜日 16時40分～19時
土曜日 9時～12時
帯広の森陸上競技場

冬季期間 11月～3月 火曜日・木曜日 16時45分～18時30分
土曜日(11月) 9時～12時(競技場専用利用予定)
土曜日(12月～) 9時30分～12時
明治十勝オーバル走路, 帯広の森体育館, 帯広総合体育館

5 クラブ(練習)留意事項(①～⑥はクラブ創設以来の考えです。)

- ①基本的な生活習慣を身に付ける
 - ・挨拶・感謝の気持ち, 学習・睡眠・食事等を含む
- ②最高の成績が発揮されるような指導を心がける
 - ・身心の発達段階に応じたトレーニングを行う
- ③自らの記録を大切に, 意欲を持って楽しく練習できる環境を作る
- ④オーバートレーニングにならないように配慮する
- ⑤「継続は力なり」最後までやり抜く精神力を身に付ける
- ⑥現存する少年団, クラブとの協調した活動を心がける
- ⑦クラブに所属した経験が, 宝物となるような指導を心がける

6 クラブ費

年額 12,000円 保険料 1,450円
主な支出: 指導者交通費, リレー参加料, 用器具費

7 連絡先

野村 勉 080-0322 河東郡音更町桜が丘西4番地3
☎FAX 42-5060 携帯 090-2692-2349
梅津和行 080-0838 帯広市大空町6丁目5番地14
☎FAX 49-1662 携帯 090-2699-9175