

# 2025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		
菊地ひかり(十勝陸上競技協会)	強化委員・跳躍コーチ)	

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40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、よつ葉アリーナ  
十勝(帯広市総合体育館)

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 19,450円

主な支出: 指導者交通費、スポーツ保険料、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