

陸上競技部監督・選手・保護者各位

令和7年12月25日

釧路地方陸上競技協会

強化委員長 高平 将臣

短距離・ハードル・跳躍強化指定選抜選手合同強化練習の開催について

いよいよ令和7年も残りわずかとなり、寒さも厳しくなり降雪により練習できる環境が限られている現状と思います。

しかし新シーズンに向けて良いスタート、良いシーズンを迎えるためにはこの時期の基礎練習などが大変大事になってきます。

そこで年明け1月11日（日）に件名の通り短距離・ハードル・跳躍ブロックの強化選手を選抜指定し、合同で強化練習を行おうと思います。

当練習は特別コーチとして仁井有介コーチと村岡柊有選手を招いて下記の通り行いたいと思います。また、強化選手は中学高校1・2年生を中心に別紙のとおり選抜しております。

もちろん参加は自由ですが、普段指導してもらえないコーチ・選手から直接指導してもらえる機会は多くはありませんので、是非この機会に参加してみてください。

記

1. 練習日時
令和8年1月11日（日） 13時～16時（貸切は12時から）
※13時から本練習を始められるよう、早めに来場し各自、軽めのアップ等を行っておいてください。
釧路市民陸上競技場 室内走路 ※入場料はかかりません。
2. 特別講師
仁井 有介コーチ（NSD） 村岡 柊有選手（NSD）
3. 選抜選手
別紙のとおり
4. その他
ぜひこの機会にたくさんのメニューを教わり、指導してもらってください。「待つ」のではなく選手自ら積極的に指導していただけるよう積極性を出して、どん欲に練習に参加してください。
そして学んで、練習して得た知識・技術などを各自チームに持ち帰り、ぜひ仲間みんなで共有してください。
※各指導者様へ
当練習会は特別講師を招いて、普段練習していないメニューや具体的なアドバイス、指導要領など、選手だけではなく指導される方としても非常に学べる機会になると思いますので、各指導者様も積極的に参加（見学などで構いません）していただき、多くのことを学んでいただけたらと思います。

短距離・ハードル・跳躍合同強化練習指定選抜選手

・短距離ブロック

○中学男子

- ・伊藤 琉恩 (S J H 釧路)
- ・渡邊 碧人 (釧路景雲中)
- ・片岡 歩音 (釧路景雲中)
- ・本城 颯士 (釧路景雲中)
- ・細越 元太 (標茶中・跳)
- ・高松 飛鴻 (中標津広陵中)
- ・鷺見 煌太 (中標津広陵中)
- ・森 晴輝 (S J H 釧路・H)
- ・我満 修斗 (S J H 釧路・H・跳)
- ・増田 貴琉 (釧路富原中)
- ・原田 和空 (教大附属釧路義務)
- ・本田 陽翔 (別海上西春別中・H)

○中学女子

- ・河越 美颯 (釧路鳥取中)
- ・川原優希奈 (別海 TFC・H・跳)
- ・松本 奈々 (別海 TFC・跳)
- ・室橋 柚奈 (S J H 釧路)
- ・疋田 紗羅 (教大附属釧路義務)

○高校男子

- ・佐藤 柊也 (武修館高)
- ・上山 碧来 (武修館高)
- ・千葉 蒼生 (釧路湖陵高)
- ・藤原 拓也 (釧路湖陵高・跳)
- ・川本 創也 (釧路工業高)
- ・小熊 凪 (根室高・跳)
- ・松崎 史弥 (根室高)
- ・菅井 琉生 (標津高)
- ・合田 翔海 (釧路明輝高)
- ・曾我 響 (釧路明輝高)

○高校女子

- ・斎藤莉々愛 (武修館高・H)
- ・工藤 咲来 (武修館高)
- ・宮崎 真悠 (釧路江南高・跳)
- ・小林 碧羽 (S J H 釧路)

・ハードルブロック

○中学男子

- ・松崎 光希 (釧路北中)
- ・森 晴輝 (S J H 釧路・短)
- ・我満 修斗 (S J H 釧路・短・跳)
- ・飯山 幸喜 (教大附属釧路義務)
- ・本田 陽翔 (別海上西春別中・短)

○中学女子

- ・吉岡 奏乃 (S J H 釧路)
- ・吉田 璃央 (S J H 釧路・跳)
- ・岩城 璃奈 (S J H 釧路)
- ・川原優希奈 (別海 TFC・短・跳)
- ・横田 絢音 (別海 TFC)
- ・久保田夏菜 (S J H 釧路)
- ・伊東 美咲 (S J H 釧路)
- ・荒木 秋希音 (S J H 釧路)

○高校男子

- ・奥山漣太郎 (釧路江南高)
- ・及川 秀夫 (釧路江南高)
- ・星 陽仁 (釧路湖陵高・跳)
- ・小林 勝輝 (S J H 釧路)

○高校女子

- ・嵐 伊紗那 (釧路湖陵高)
- ・斎藤莉々愛 (武修館高・短)
- ・松崎 心美 (武修館高)
- ・原田 玲乃 (武修館高)

・跳躍ブロック

○中学男子

- ・細越 元太（標茶中・短）
- ・我満 修斗（S J H釧路・短・H）
- ・坪井 楓芽（釧路陸上クラブ）
- ・中野 平（鶴居中）

○中学女子

- ・佐々木六花（鶴居中）
- ・松本 奈々（別海T F C・短）
- ・今井 ちほ（別海T F C）
- ・川原優希奈（別海T F C・短・H）
- ・沼倉 茉里（別海T F C）

○高校男子

- ・藤原 拓也（釧路湖陵高・短）
- ・星 陽仁（釧路湖陵高・H）
- ・鈴木 零生（釧路明輝高）
- ・小熊 凪（根室高・短）
- ・飯村 琉生（釧路江南高）
- ・三澤 結人（釧路江南高）
- ・酒井 慶樹（武修館高）

○高校女子

- ・宮崎 真悠（釧路江南高・短）
- ・志村 萌絵（釧路明輝高）
- ・曹路地陽菜（釧路明輝高）
- ・赤川莉央奈（釧路北陽高）
- ・鎌田 夏帆（別海高）