

陸上競技部監督各位
選手各位

令和8年1月13日
釧路地方陸上競技協会
強化委員長 高平 将臣

釧路・十勝合同 走幅跳・三段跳強化練習会 釧路陸協選抜選手の案内

例年実施しています、シーズンを前にした釧路陸協と十勝陸協の合同での走幅跳・三段跳の練習会を今年度も行います。

当強化練習は走幅跳・三段跳に特化した強化練習となっておりますので、毎月行っている跳躍選抜選手から走高跳の選抜選手を除き、走幅跳・三段跳の選抜選手のみを選抜いたしました。十勝陸協からは中高生約20名の選手が参加し、十勝陸上競技協会跳躍コーチの野村 勉先生、北海道陸協中学校走幅跳コーチ 西田昌彦先生、穴澤武己先生らを招き、実践的な練習を行います。

つきましては下記の要領で実施しますので、ご確認の上、参加の有無をご連絡下さい。

また、1週間前には合同練習に向けた事前練習も行いますので、こちらもご確認の上、ご参加ください。

記

1. 期 日： 令和8年1月31日（土） 10:00～16:00（準備のため集合9:00）
2月 1日（日） 10:00～14:30（準備のため集合9:00）
(片付け等で15:00迄)

2. 場 所： 釧路市民陸上競技場 室内走路

3. 選抜選手：中学男子；標茶中学校 細越 元太（2年）
釧路陸上クラブ 坪井 楓芽（2年）
S J H釧路 我満 修斗（1年）
鶴居中学校 中野 平（1年）
中学女子；鶴居中学校 佐々木六花（1年）
高校男子；武修館高校 酒井 慶樹（2年）
根室高校 小熊 凪（2年）
釧路湖陵高校 藤原 拓也（1年）
釧路江南高校 三澤 結人（1年）
釧路明輝高校 鈴木 零生（1年）
高校女子；釧路江南高校 宮崎 真悠（2年）
釧路北陽高校 赤川莉央奈（2年）
釧路明輝高校 志村 萌絵（2年） 曹路地陽菜（1年）
別海高校 鎌田 夏帆（2年）

4. 事前練習日：令和8年1月24日（土） 10:00～13:00
釧路市民陸上競技場 室内走路

5. その他

(1) 31日（土）は弁当を準備しておくこと。（30～40分ほどの時間で昼食）

1日（日）は軽食を準備しておくこと。（練習の合間を見て、補給する程度）

(2) スパイクを必ず準備しておくこと。また、晴れているときは室内気温が30℃近くになるので、

短パン(タイツ)・Tシャツを、くもりや雪の日は室内気温が5℃前後なので防寒の準備をするように。

(3) 十勝は全国的に注目されている地区です。1日100～200本近くの踏切練習をしますので、しっかりと練習など準備をしておくこと。

(4) 両日、砂場の水撒きなどの準備をしますので、集合時間にお越しください。