

各校陸上部、各陸上クラブ顧問 選手 保護者各位

令和8年度長距離強化指定選手変更について

6月末に釧路地区の上半期のトラックレースも終了し高校生は全国総体、中学生は全道中学の開催まで1ヶ月を切りました。なかなか気温が上がらない中、大きなケガやトラブルなく上半期を終えたのは選手の努力、指導者の思いのお陰だと思っております。

昨年度秋に変更した「強化指定選手」ですが、2026年前半シーズンの結果も踏まえ再度下記にメンバー変更の案内をさせていただきます。

長距離は9月からがシーズン本番を迎えます。9月以降チーム釧路として皆がベストを出せるように釧路の短い夏を皆で切磋琢磨できるように今後も「定期強化普及練習会」や「強化練習会」を開催していきますので、選出された選手は積極的な参加をお願い致します。案内は別途HPやSNSで発信いたします。

尚、参加の判断は各校、各クラブの判断に委ねますが、積極的なご参加と長距離強化への御理解と御協力の程、宜しくお願いいたします。

1. 令和8年度 釧路地方陸上競技協会 長距離強化選抜選手

小学6年・中学男子

- ・鈴木 斗悟（標津中）(B) ・穴戸 凌（鳥取西中）(B) ・小野寺 朝陽（標茶中）(B)
- ・竹政 航太（鳥取西中）(B) ・渋谷 結（景雲中）(B) ・八重樫 佳孝（標茶中）(B)
- ・今橋 彪雅（標茶虹別）(B) ・高野 琉乃介（上西春別）(B) ・上林 陽（野付中）
- ・下山 恋虎（別海TFC） ・山内 蒼大（白糠陸少） ・前田 昂星（別海TFC）
- ・原 維空（鶴居AC） ・山崎 航（上西春別） ・黒田 直登（景雲中）

小学6年・中学女子

- ・大野 愛莉（鳥取西中）(B) ・大野 愛羅（鳥取西中）(B) ・最上 詠心（釧路陸上ク）(B)
- ・今橋 美優（虹別中） ・山田 知穂（標津中） ・小島 しずく（標茶中）
- ・関口 朱羽（春採中） ・渡邊 凜（景雲中） ・廣橋 咲良（白糠陸少）
- ・中西 柚良（釧路陸上ク） ・朝井 冴郁（白糠陸少） ・畑 陽葵（教大附属釧路）
- ・二瓶 来望（鳥取中）

高校男子

- ・柴田 勇翔（根室）(A) ・白澤 桜真（武修館）(B) ・大谷 篤生（湖陵）
- ・亀田 煌斗（明輝） ・湯浅 怜央（江南） ・植村 凰稀（江南）

高校女子

- ・高橋 愛華（北陽） ・倉内 美瑠（北陽） ・増子 ゆき（江南）
- ・蛸山 あかり（別海）

*赤字は追加選手

*高校3年生はS～B突破者のみ選抜

2. 令和8年度 定期強化普及練習会（選抜選手以外の参加可）

日時：毎月第1、3火曜 18：45ペース走スタート

*スタート時間に合わせて各自アップを行うこと。

練習内容：ペース走（距離、タイムは時期、種目、学年により変更）

中学生：4000～6000m程度

高校生・一般：8000～12000m程度

3. 令和8年度 選抜練習会

夏休み中またはシルバーウィークに近隣で宿泊を伴った合宿を計画中です。
選抜選手には追って連絡いたします。

3. 強化練習指導者

- ・高橋 昌也（強化副委員長）
- ・大沼 龍之介（2024 年北海道選手権 5000m 入賞）
- ・伊藤 一晟（標茶町役場）
- ・片岡 祐介（2004 年箱根駅伝出場）
- ・笛木 慶悟（山の手高校卒）
- ・本田 貢（理事長）

釧路陸協 長距離選抜方法

		中学生		高校生		一般	
種目	ランク	男子	女子	男子	女子	男子	女子
800m	S	2' 00" 00	2' 17" 00	1' 55" 00	2' 15" 00	1' 52" 00	2' 13" 00
	A	2' 06" 00	2' 24" 00	1' 58" 00	2' 20" 00	1' 54" 00	2' 15" 00
	B	2' 13" 00	2' 32" 00	2' 02" 00	2' 25" 00	1' 58" 00	2' 20" 00
	C	S・A・Bがいらない場合ランキングにより選抜					
1500m	S	4' 07" 00	4' 40" 00	3' 57" 00	4' 38" 00	3' 50" 00	4' 07" 00
	A	4' 20" 00	4' 50" 00	4' 05" 00	4' 48" 00	3' 55" 00	4' 07" 00
	B	4' 33" 50	5' 17" 00	4' 15" 00	5' 05" 00	4' 07" 00	4' 07" 00
	C	S・A・Bがいらない場合ランキングにより選抜					
3000m	S	8' 57" 00	10' 15" 00	8' 30" 00	9' 45" 00	8' 10" 00	9' 30" 00
	A	9' 30" 00	10' 45" 00	8' 45" 00	10' 00" 00	8' 20" 00	9' 45" 00
	B	9' 57" 50	11' 15" 00	9' 00" 00	10' 30" 00	8' 30" 00	10' 00" 00
	C	S・A・Bがいらない場合ランキングにより選抜					

釧路陸協 長距離選抜方法

		中学生		高校生		一般	
種目	ランク	男子	女子	男子	女子	男子	女子
5000m	S	15′ 30″ 00		14′ 45″ 00	17′ 05″ 00	14′ 05″ 00	16′ 30″ 00
	A	15′ 50″ 00		15′ 25″ 00	17′ 55″ 00	14′ 30″ 00	17′ 00″ 00
	B	16′ 15″ 00		15′ 50″ 00	18′ 45″ 00	15′ 00″ 00	17′ 30″ 00
	C	S・A・Bがいらない場合ランキングにより選抜					
3000mSC	S			9′ 30″ 00		9′ 01″ 00	10′ 55″ 00
	A			9′ 50″ 00		9′ 25″ 00	11′ 30″ 00
	B			10′ 10″ 00		9′ 50″ 00	11′ 55″ 00
	C	S・A・Bがいらない場合ランキングにより選抜					
10000m	S			30′ 30″ 00		29′ 15″ 00	34′ 40″ 00
	A			31′ 30″ 00		30′ 00″ 00	35′ 30″ 00
	B			33′ 00″ 00		31′ 00″ 00	36′ 20″ 00
	C	S・A・Bがいらない場合ランキングにより選抜					

釧路陸協 長距離選抜方法

		一般	
種目	ランク	男子	女子
ハーフ マラソン	S	63' 00"	72' 30" 00
	A	64' 30"	74' 00" 00
	B	66' 00"	75' 00" 00
	C		
マラソン	S	2° 28' 00"	2° 50' 00"
	A		
	B		
	C		
ランク	設定タイム根拠		
S	全国大会出場が見込めるタイム		
A	全道大会決勝進出が見込めるタイム		
B	全道大会出場が見込めるタイム		