

2026年 釧路陸協 箱根プロジェクト&強化普及練習会

【目的】

釧路地区、根室地区の長距離の普及並びに強化を目的として定期練習会を実施します。

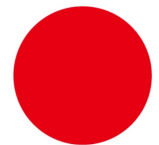
【火曜練習会】

- 練習日 : 次項カレンダー参照
練習時間 : 火曜【18:45ポイントスタート】土曜・祝日【10:00~12:30】
注: 8/11(火)⇒P2参照
*火曜日は指定時間までに各自W-UPをしてください。
集合場所 : 【釧路市民陸上競技場&クロカンコース】
練習場所 : 火曜【トラック】土曜【トラックorクロカンorロード】
練習内容 : 火曜【ペース走】土曜【動き作り・走練習】
参加対象 : 一般・高校生~小学5年生以上
準備物 : ランニングシューズ・補食・給水

目指せ箱根！！



目指せ日の丸！！



【スタッフ】

- | | | | |
|-------|--------------|--------|-----------------|
| ・高橋昌也 | (副強化委員長) | ・大沼龍之介 | (2024年北海道選手権入賞) |
| ・伊藤一晟 | (標茶陸上少年団) | ・笛木慶悟 | (札幌山の手高校卒) |
| ・片岡祐介 | (2004箱根駅伝出場) | ・本田貢 | (理事長) |

他協力コーチあり

☆ご質問等ございましたHPへのメールまたはSNSへのDMでご連絡ください。

8/11（火）駅伝強化練習会＆普及練習会

【練習会目的】

釧根地区で全道中学陸上出場校、チームで集まり駅伝に向けた練習会を実施します。
来年以降駅伝を目指したい選手の長距離導入練習会を実施します。

【練習時間】 09：00～17：00 （二部練習）

【練習内容】

★駅伝強化

走り込みと補強を中心に実施予定

★普及練習会

基礎運動と走練習を実施予定（午前のみ）

涼しい釧路の地の利を活かして皆で一緒に練習しましょう！

2026年8月釧路陸協 箱根プロジェクト&強化普及練習会日程

8月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 駅伝・記録会
2	3	4 強化練習会 箱根PJ	5	6	7	8 強化練習会 箱根PJ
9	10	11 強化練習会 箱根PJ	12	13	14	15 強化練習会 箱根PJ
16	17	18 強化練習会 箱根PJ	19	20	21	22 新人戦
23 新人戦	24	25 強化練習会 箱根PJ	26	27	28	29 強化練習会 箱根PJ
30 小森陸上	31					

天候や施設状況により中止や別日開催になることもあります。
陸協のSNSやメールでご確認を宜しくお願い致します。