

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】
* 火曜日は指定時間までに各自W-UPをしてください。
注: 9/23(水)⇒09:00~16:30
集合場所 : 【釧路市民陸上競技場】
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！！

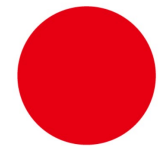


【スタッフ】

- ・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) ・武田杏梨 (元実業団選手)
- ・本田貢 (理事長)

他協力コーチあり

目指せ日の丸！！



☆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。

9/23（水）練習会

【練習会目的】

全道中学駅伝の強化を兼ねて実施しますが誰でも参加可能です。
強くなりたい人は奮って参加してください。

【練習時間】 09：00～16:30

【練習内容】

★駅伝練習会

駅伝を想定した練習と基礎トレーニングを中心に実施予定

★普及練習会

基礎トレーニングを中心に実施予定

駅伝メンバーを中心に集団で練習を実施したいと考えています。

2026年9月釧路陸協 箱根プロジェクト&強化普及練習会日程

9月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 強化練習会 箱根PJ	2	3	4	5 北海道Jr 強化練習会 箱根PJ
6	7	8 強化練習会 箱根PJ	9	10	11	12 秋季選手権 DTT1戦
13 全道小学陸上	14	15 強化練習会 箱根PJ	16 全道高校新人	17 全道高校新人	18 全道高校新人	19 全道中学新人 標茶駅伝
20 全道中学新人	21	22	23 強化練習会 箱根PJ	24	25	26 強化練習会 箱根PJ
27	28	29 強化練習会 箱根PJ	30	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。