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。
3日は13時釧路市民陸上競技場

集合場所　：　火曜：湿原の風アリーナ
土曜：釧路市民陸上競技場（室内走路）

練習場所　：　火曜【アリーナ走路】土曜【室内走路orクロカン】

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・着替え・手袋・ウインドブレーカー

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）・武田杏梨　（元実業団選手）
・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。

2026年11月釧路陸協 箱根プロジェクト＆強化普及練習会日程

11月長距離強化練習予定

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

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。