

令和7年10月28日

釧路地方陸上競技協会

強化委員長 高平 将臣

令和7年度跳躍強化指定選手選抜及び強化練習の開催について(冬季)

今年度も最後の記録会を終え、気温も下がりいよいよシーズンオフに入っていくこととなります。来シーズンに向けてより良いスタートを切れるかどうかはシーズンオフのトレーニングをいかに効率よく、かつ効果的に練習できるかがポイントとなる、非常に重要な期間となります。

つきましては以下の選手をシーズンオフ（11月～4月）期間の跳躍強化指定選手とし、シーズンオフ中でも定期的に跳躍強化練習行っていきたいと思います。練習日などは随時ホームページにアップしお知らせいたします。

まずは11月8日（土）、競技場クローズ前に強化練習を行う予定をしております（詳細以下参照）。練習参加は各選手の判断により自由といたします。

1. 令和7年度 釧路地方陸協跳躍強化指定選手

○中学男子

- ・細越 元太（標茶中）
- ・我満 修斗（S J H釧路）
- ・坪井 楓芽（釧路陸上クラブ）
- ・中野 平（鶴居中）
- ・山本 陽也（釧路青陵中）

○中学女子

- ・吉田 璃央（釧路青陵中）
- ・佐々木六花（鶴居中）
- ・松本 奈々（別海T F C）
- ・川原優希奈（別海T F C）
- ・今井 ちほ（別海T F C）
- ・沼倉 茉里（別海T F C）
- ・金子 心（S J H釧路）

○高校男子

- ・藤原 拓也（釧路湖陵高）
- ・星 陽仁（釧路湖陵高）
- ・鈴木 零生（釧路明輝高）
- ・小熊 凪（根室高）
- ・飯村 琉生（釧路江南高）
- ・三澤 結人（釧路江南高）
- ・酒井 慶樹（武修館高）

○高校女子

- ・宮崎 真悠（釧路江南高）
- ・志村 萌絵（釧路明輝高）
- ・曹路地陽菜（釧路明輝高）
- ・赤川莉央奈（釧路北陽高）
- ・鎌田 夏帆（別海高）

2. 強化練習日時 令和7年11月8日（土） 10時～13時
釧路市民陸上競技場

3. 強化練習指導者 ・増田 一真 ・佐藤溪士郎 ・三浦 真彦 ・高平 将臣

4. 当練習の狙い ・シーズンオフに向けての練習
シーズンオフ中、限られた環境下でどのような練習をしたらよいか。
跳躍のためのポイントやコツ、シーズンオフでも出来るメニュー紹介

5. その他 ・令和8年1月31日（土）～2月1日（日）にて、例年行っている
十勝・釧路合同の跳躍（走幅跳・三段跳に特化）強化練習を行います。
※詳細は後日別途通知いたします。