

# 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。

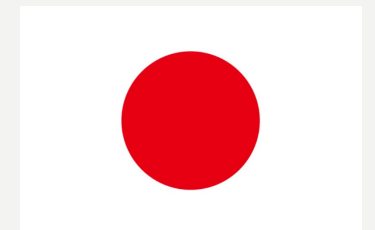
## 【火曜練習会】

- 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: 7/11(土) ⇒ 15:00~17:00  
\*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】  
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らHPへのメールまたはSNSへのDMでご連絡ください。

# 7/11（土）練習会

## 【練習会目的】

全道中学陸上前のポイント練習と駅伝選抜メンバーの第1回練習会を兼ねて実施します。

【練習時間】 15:00～17:30

## 【練習内容】

### ★全道中学陸上出場選手

レペティショントレーニングを中心に実施予定

### ★駅伝&普及練習会

基礎練習と走り込みを中心に実施予定

全道中学陸上前に多くのメンバーで質の高い練習を考えています。  
ふるってご参加下さい。

# 2026年7月釧路陸協 箱根プロジェクト&強化普及練習会日程

## 7月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 強化練習会 箱根PJ	8	9	10	11 強化練習会 箱根PJ
12	13	14 強化練習会 箱根PJ	15	16	17	18 強化練習会 箱根PJ
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	

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。