

各校陸上部、各陸上クラブ顧問 選手 保護者各位

令和7年度長距離強化指定選手選抜及び強化練習の開催について

5月に入り、各校、各クラブ新人部員が入り慌ただしくも楽しみも増えた令和7年度の陸上シーズンのスタートを切ったかと思われます。

先に本年度の当協会の強化委員会より「令和7年度強化指定選手における強化練習の実施について」ということで案内がありましたが、表記の通り中長距離部門の「強化指定選手」について選出方法（別紙-1参照）並びに選出選手を決定いたしましたので、下記に案内させていただきます。

また、「強化練習」についての案内も併せてさせていただきます。「強化練習」は定期練習会と選抜練習会を開催予定としております。定期練習会は普及も兼ねた練習会とし、選抜練習会は選抜選手を中心に実施したいと考えております。尚、参加の判断は各校、各クラブの判断に委ねますが、積極的なご参加と長距離強化への御理解と御協力の程宜しくお願い致します。

1. 令和7年度 釧路地方陸上競技協会 長距離強化選抜選手

中学男子

- ・小杉山 柴久（標茶中） ・植村 風稀（白糠陸少） ・竹友 瑛大（白糠陸少）
- ・遠藤 雪（標津中） ・西條 晴太（美原中）

中学女子

- ・蠟山 あかり（別海TFC） ・天川 凜音（浜中茶内中） ・横峯 桃子（別海TFC）
- ・登坂 華帆（教大付属釧路義務中） ・朝井 冴郁（白糠陸少）

高校男子

- ・千田 陽生（武修館） ・渡部 正太郎（湖陵） ・木村 碧志（根室）
- ・朝井 亮牙（明輝） ・山崎 蒼太（北陽）

高校女子

- ・銅住 祐茉（根室） ・高橋 侑楽（標茶） ・深津 光（湖陵）
- ・菱沼 華帆（明輝） ・野村 奈南（北陽）

***選抜選手は適宜増減あります。**

2. 令和7年度 定期強化普及練習会（選抜選手以外の参加可）

日時：毎月第1、3火曜 18：45ペース走スタート

*スタート時間に合わせて各自アップを行うこと。

練習内容：ペース走（距離、タイムは時期、種目、学年により変更）

中学生：4000～6000m程度

高校生・一般：8000～12000m程度

3. 令和7年度 選抜練習会

開催日程決まり次第HPにUPいたします。

（夏・冬に合宿計画中）

3. 強化練習指導者

- ・高橋 昌也（強化副委員長）
- ・大沼 龍之介（2024年北海道選手権5000m入賞）
- ・伊藤 一晟（標茶町役場）
- ・片岡 祐介（2004年箱根駅伝出場）

釧路陸協 長距離選抜方法

		中学生		高校生		一般	
種目	ランク	男子	女子	男子	女子	男子	女子
800m	S	2' 00" 00	2' 17" 00	1' 55" 00	2' 15" 00	1' 52" 00	2' 13" 00
	A	2' 06" 00	2' 24" 00	1' 58" 00	2' 20" 00	1' 54" 00	2' 15" 00
	B	2' 13" 00	2' 32" 00	2' 02" 00	2' 25" 00	1' 58" 00	2' 20" 00
	C	S・A・Bがいらない場合ランキングにより選抜					
1500m	S	4' 07" 00	4' 40" 00	3' 57" 00	4' 38" 00	3' 50" 00	4' 07" 00
	A	4' 20" 00	4' 50" 00	4' 05" 00	4' 48" 00	3' 55" 00	4' 07" 00
	B	4' 33" 50	5' 17" 00	4' 15" 00	5' 05" 00	4' 07" 00	4' 07" 00
	C	S・A・Bがいらない場合ランキングにより選抜					
3000m	S	8' 57" 00	10' 15" 00	8' 30" 00	9' 45" 00	8' 10" 00	9' 30" 00
	A	9' 30" 00	10' 45" 00	8' 45" 00	10' 00" 00	8' 20" 00	9' 45" 00
	B	9' 57" 50	11' 15" 00	9' 00" 00	10' 30" 00	8' 30" 00	10' 00" 00
	C	S・A・Bがいらない場合ランキングにより選抜					

釧路陸協 長距離選抜方法

		中学生		高校生		一般	
種目	ランク	男子	女子	男子	女子	男子	女子
5000m	S	15′ 30″ 00		14′ 45″ 00	17′ 05″ 00	14′ 05″ 00	16′ 30″ 00
	A	15′ 50″ 00		15′ 25″ 00	17′ 55″ 00	14′ 30″ 00	17′ 00″ 00
	B	16′ 15″ 00		15′ 50″ 00	18′ 45″ 00	15′ 00″ 00	17′ 30″ 00
	C	S・A・Bがいらない場合ランキングにより選抜					
3000mSC	S			9′ 30″ 00		9′ 01″ 00	10′ 55″ 00
	A			9′ 50″ 00		9′ 25″ 00	11′ 30″ 00
	B			10′ 10″ 00		9′ 50″ 00	11′ 55″ 00
	C	S・A・Bがいらない場合ランキングにより選抜					
10000m	S			30′ 30″ 00		29′ 15″ 00	34′ 40″ 00
	A			31′ 30″ 00		30′ 00″ 00	35′ 30″ 00
	B			33′ 00″ 00		31′ 00″ 00	36′ 20″ 00
	C	S・A・Bがいらない場合ランキングにより選抜					

釧路陸協 長距離選抜方法

		一般	
種目	ランク	男子	女子
ハーフ マラソン	S	63' 00"	72' 30" 00
	A	64' 30"	74' 00" 00
	B	66' 00"	75' 00" 00
	C		
マラソン	S	2° 28' 00"	2° 50' 00"
	A		
	B		
	C		
ランク	設定タイム根拠		
S	全国大会出場が見込めるタイム		
A	全道大会決勝進出が見込めるタイム		
B	全道大会出場が見込めるタイム		