

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変更について

先週末で釧路地区のトラックレースも終了し2025年度の陸上シーズンも間もなく終了しようとしております。本年も無事大会が大会の開催と強化練習が実施できたこと厚く御礼申し上げます。

本年7一度変更させて頂いた「強化指定選手」ですが、後半シーズンの結果も踏まえ再度下記にメンバー変更の案内をさせていただきます。尚、受験生については選抜方式S～Aで選出された選手のための選出としています。

これから長く寒い冬期トレーニングが始まります。冬期間も来期選手が更に飛躍できるように「定期強化普及練習会」や「強化練習会」を開催していきますので、選出された選手は積極的な参加をお願い致します。案内は別途HPやSNSで発信いたします。

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

小学6年・中学男子

- ・小杉山 柴久（標茶中）（A） ・竹友 瑛大（白糠陸少） ・鈴木 斗悟（標津中）
- ・下山 恋虎（別海TFC） ・小野寺 朝陽（標茶中） ・**宍戸 凌（鳥取西中）**
- ・**山内 蒼大（白糠陸少）** ・**竹政 航太（鳥取西中）** ・上林 陽（野付中）
- ・**前田 昂星（別海TFC）** ・**原維空（鶴居AC）** ・**矢光 秀（白糠陸少）**

小学6年・中学女子

- ・登坂 華帆（教大付属釧路義務中） ・**大野 愛莉（鳥取西中）** ・**大野 愛羅（鳥取西中）**
- ・**今橋 美優（虹別中）** ・山田 知穂（標津中） ・小島 しずく（標茶中）
- ・岩間 凜音（別海TFC） ・関口 朱羽（春採中） ・渡邊 凜（景雲中）
- ・最上 詠心（釧路陸上ク） ・廣橋 咲良（白糠陸少） ・中西 柚良（釧路陸上ク）
- ・石田 心菜（阿寒湖義務教）

高校男子

- ・目黒 心平（別海） ・柴田 勇翔（根室） ・白澤 桜真（武修館）
- ・**澤田 大和（北陽）** ・**大谷 篤生（湖陵）** ・**加藤 滉也（湖陵）**

高校女子

- ・北島 凜音（別海） ・高橋 愛華（北陽） ・倉内 美瑠（北陽）
- ・菱沼 華帆（明輝）

***赤字は追加選手**

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

練習会場：11/18以降は釧路湿原の風アリーナで実施

3. 令和7年度 選抜練習会

春休み中に近隣で宿泊を伴った合宿を計画中です。
選抜選手には追って連絡いたします。

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		