

# 2026年 釧路陸協冬季長距離強化普及定期練習会

## 【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。

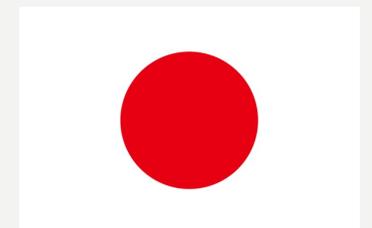
## 【火曜練習会】

- 練習日 : 第1・3火曜日 第2・第4土曜日  
練習時間 : 火曜【18:45ポイントスタート】土曜【10:00~12:30】  
(終了時刻は多少の前後あり)  
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】  
練習場所 : 火曜【ランニングコース】土曜【室内走路&ロード】  
練習内容 : 火曜【ペース走】 土曜【動き作り・ロード走】  
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【外走る際の防寒着】

目指せ箱根！！



目指せ日の丸！！



## 【スタッフ】

- ・高橋昌也 (釧路陸協 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)
- ・片岡祐介 (2004箱根駅伝出場)

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3月 釧路陸協冬季長距離強化普及定期練習会日程

## 3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 @湿アリ	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14 強化練習会 @室内走路&外
15	16	17 強化練習会 @湿アリ	18	19	20 強化練習会 @室内走路&外	21 強化練習会 @室内走路&外
22	23	24	25	26	27	28 強化練習会 @室内走路&外
29 強化練習会 @室内走路&外	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。

\* 悪天候による休校日や警報が出ている場合は中止と致します。