

# 2026年 釧路陸協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・2・3火曜日 第2・4土曜日 祝日 (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】  
(終了時刻は多少の前後あり) \*5/5はカレンダー参照  
\*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 【軽めの防寒対策】

## 【スタッフ】

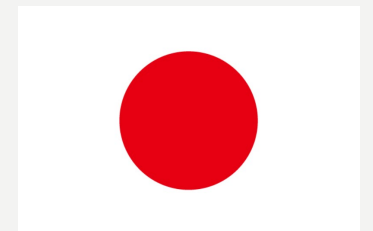
- ・高橋昌也 (釧路陸協 副強化委員長)
- ・大沼龍之介 (2024年北海道選手権入賞)
- ・伊藤一晟 (標茶陸上少年団)
- ・笛木慶悟 (札幌山の手高校卒)
- ・片岡祐介 (2004箱根駅伝出場)

他協力コーチあり

目指せ箱根！！



目指せ日の丸！！



☆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。

# 2026年5月 釧路陸協冬季長距離強化普及定期練習会日程

## 5月練習予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 強化練習会 AM 10:00~	6	7	8	9 強化練習会
10	11	12 強化練習会	13	14	15	16
17	18	19 強化練習会	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30 強化練習会

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。