

学校長 各位  
陸上競技部顧問 各位  
中長距離強化コーチ各位  
強化指定選手 各位

十勝陸上競技協会 会長 宮坂寿文  
強化委員会中長距離ブロックコーチ 佐々木務

### 十勝陸上競技協会ブロック別（中長距離）強化合宿について

残暑の候、皆様におかれましては益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。また、日頃より本競技協会の事業に対し、格別のご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、以下の内容にて中長距離強化指定選手の道外合宿を計画しております。対象選手におかれましては参加の検討をしていただきたいと思います。

#### 記

- 日程** 2025年 1月6日（月）～11日（土）5泊6日（予定）  
集合 1月6日（月）午前 とかち帯広空港（予定）  
1/6～11は大学のキャンパス等を使っての合宿特別練習  
解散 1月11日（土）夕方 とかち帯広空港（予定）
- 練習・宿泊場所** 東海大学湘南キャンパス（神奈川県平塚市） 大学内クラブハウス
- 対象** 2025年度シーズンにおいて十勝管内の学校生徒（予定）で、2024-25十勝陸上競技協会冬季中長距離ブロック強化指定選手の高校生と中学生（以下参照）。ただし、指導の観点から**中学1年生と競歩選手は除外**とさせていただきます（ただし、中学1年生でも顧問が下記練習内容をこなせると判断した場合は参加を受け付けることもあるので、ご相談ください）。  
また、各地で開催されている競技記録の把握漏れもあるため、強化指定選手に選ばれていない生徒で、ある程度の実力がある者に関しては顧問より推薦していただきたいと思います。検討させてください。  
宿舎の関係もあるため男女合わせて20名程度を予定しています（超えた場合は指定ランク「S→A→B」を優先とし、先着順とさせていただきます）。  
\*白樺学園高校駅伝部の合宿と合わせて行う形となります。
- 練習内容** 基本的にこの時期は「走り込み」をメインとして長距離走を多く行います。雪のない関東で大学キャンパス内の起伏のあるクロカンやトラックを利用、坂もあるので登坂走、大学周辺のロードコースなどを利用し、多くの距離を踏んでいただこうと考えています。（1日の目安走行距離：男子20～30km、女子15～20km）
- 指導者** 十勝陸上競技協会強化コーチ（高校男子担当コーチ中心）  
川崎 信介（十勝陸協 理事長） 佐々木 務（白樺学園高校 教諭）  
石橋 美穂（白樺学園高校 教諭） 川上 隆夫（川上工業 役員）
- 参加費** 50,000円前後  
\*予約確定時・人数等の状況により費用が変化します。  
\*食事は別途各自負担となります。学生食堂等で食べられます。  
\*現地交通費は別途各自負担となります。  
交通系ICカードが便利です。現地で購入可能です。
- 持ち物** トレーニング用具一式、防寒具、着替え、上靴、筆記用具、保険証 ほか
- 免責事項** ウイルス感染問題について、主催者は練習会に関わる全ての人の感染に対するいかなる責任を負わない。
- 参加申込** 選手個人もしくは学校のどちらからでも申込可。参加のみ連絡ください。  
10月3日（木）までに [sasaki@shirakaba.io](mailto:sasaki@shirakaba.io) へメールをしてください。  
形式は問いませんが、特殊なソフトなどはご遠慮ください。  
記載事項： ・氏名 ・学校名 ・生年月日 ・住所  
・緊急連絡電話番号（保護者・本人〔あれば〕できれば携帯番号）  
\*選手個人から申し込んだ場合は、必ず顧問に参加する旨を伝えること。

10 問合せ ご不明な点がございましたら下記までお問い合わせください。  
 十勝陸上競技協会強化委員会中長距離ブロックチーフコーチ 佐々木務 (携帯) 090-8907-0770

11 備考 最終決定内容(参加費など)を後日決定次第連絡します。航空券の手配や練習施設の関係で行程が変わる場合があります。その際は、メールでいただいている緊急連絡電話番号もしくは顧問へ連絡いたします。

\*参考資料: 2024 秋改定の十勝陸協中長距離強化指定選手一覧

ランク	氏名	所属	年
B	中川 和志	音更中	3
B	水野 壮雅	音更中	3
A	大道 葵	音更中	1
B	九本 宗輔	音更緑南中	1
B	青木 啓弥	音更緑南中	2
B	齊藤 充希	新得中	3
B	横野 春翔	新得中	2
B	渡邊 煌大	芽室中	3
B	小野 竜騎	芽室中	2
B	木内 基暉	大樹中	3
B	台蔵 心馳	大樹中	3
B	熱海 陽大	幕別札内中	3
S	長内 悠斗	幕別札内中	3
S	杉山 聖弥	幕別札内中	3
B	田村 壮馬	幕別札内中	3
S	真下 陸人	幕別札内中	3
B	北野幸之介	幕別札内中	2
B	北野想志朗	幕別札内中	1
S	澤山 礼慈	足寄中	3
A	高橋 丈琉	足寄中	3
B	田所 大和	帯広第四中	1
B	北沼 真明	帯広南町中	3
B	山久保柚輝	帯広南町中	2
B	真鍋 碧	帯広南町中	2
B	日諸 奏風	帯広西陵中	3
B	横堀 琉汰	帯広緑園中	3
A	片平 創介	帯広翔陽中	2
B	鍋谷 真斗	帯広川西中	3
B	徳山 葵灯	帯広第五中	2
B	井上 晃輔	帯広第八中	1
B	鈴木 継仁	帯広第八中	2
B	久保田青乙葉	帯広柏葉高	2
S	山田 和生	帯広柏葉高	1
B	清水 計典	帯広柏葉高	1
B	齊藤 涼太	帯広三条高	2
B	柴沼 琉生	帯広三条高	2
B	吉田 陽登	帯広三条高	1
B	斎藤 涼太	帯広三条高	2
S	吉川 光里	帯広農業高	2
B	城市 悠人	芽室高	2
S	大友 悠輝	白樺学園高	2
S	大野 楓護	白樺学園高	2
B	鳥越 皓太	白樺学園高	2
B	中島 俠星	白樺学園高	2
B	南 翔太	白樺学園高	2
S	安田 瑠史	白樺学園高	2
B	伊藤 蓮	白樺学園高	1
S	梅津 雄飛	白樺学園高	1
B	大道 楓	白樺学園高	1
B	佐藤 澄空	白樺学園高	1
B	佐藤 泰雅	白樺学園高	1
B	佐藤 晴人	白樺学園高	1
B	山久保健琉	白樺学園高	1
B	三島 隆登	帯広大谷高	1

ランク	氏名	所属	年
B	菅戸田真子	音更中	2
B	谷藤 絢香	音更下音更中	2
B	竹中さくら	音更駒場中	2
B	黒田理香子	音更緑南中	3
B	南 柚衣	音更緑南中	3
B	南 玲花	音更緑南中	2
B	河村 京葉	士幌町中央中	2
B	野坂 弥由	芽室中	3
B	横山 千亜	芽室中	3
B	末吉 琴南	芽室中	3
B	土屋 心咲	芽室中	3
B	村上 美音	芽室中	2
A	中塚こはる	幕別中	1
B	木村 結衣	幕別札内中	3
B	黒坂 理央	幕別志類中	3
S	人見 仁菜	足寄中	2
S	人見 千結	足寄中	1
B	岩崎 心美	足寄中	1
B	沢 優季那	帯広第一中	3
A	鈴木 杏南	帯広第一中	1
B	百武 有桜	帯広第一中	1
B	長瀬 玲花	帯広第四中	3
B	酒井 梨帆	帯広南町中	2
B	根岸 咲衣	帯広第八中	1
B	相原 心春	帯広西陵中	1
B	五十嵐基乃	帯広川西中	1
B	小西 野乃	新得中	1
B	乾 桜子	大樹中	1
A	照井 塔子	帯広柏葉高	2
B	工藤奈津美	帯広柏葉高	1
B	狩野 未羽	帯広南商業高	2
A	中橋 奏瑛	白樺学園高	1
B	持田 小葉	芽室高	2
B	山口 心菜	帯広大谷高	1

今回の選考基準

中学男子	800m	2'17"99まで
	1500m	4'39"99まで
	3000m	10'19"99まで

高校男子	800m	2'12"99まで
	1500m	4'29"99まで
	3000m	9'49"99まで
	5000m	16'59"99まで
	3000mSC	10'59"99まで
	5000mW	29'59"00まで

女子	800m	2:35.99まで
	1500m	5:30.99まで
	5000mW	29:59.99まで

S指定	全国入賞可能・北海道ランキング TOP10内
A指定	全道入賞
B指定	基準タイム内