

令和7年11月17日

関係各位

2025-2026 「北海道室内ハードル練習会」のご案内

時下、皆様におかれましては、益々ご清栄の段、心よりお慶び申し上げます。

さて、北海道の高校生アスリートをサポートする「北海道ハードル室内練習会」も少しづつ活動が広がり、今年で3年目を迎えます。今冬の目標としましては、毎月1回の実施を企画いたしました。来シーズンに向け、冬期トレーニングの大事な期間に、各種の動きの確認やトレーニング状況のチェックにご活用ください。また、様々な選手と一緒にトレーニングすることで、お互いのモチベーションアップにつながり、交流も深まると期待しております。そして、「ハードルセッション」（見て、聞いて、話をして、一緒に楽しく活動）の輪をより一層広げたいと思います。

記

1. 主 催 指定強化コーチ（道陸協強化スタッフおよびハードル有志）※陸協主催ではありません

2. 期 日

第1回目 令和7年12月26日（金）13:30～17:30（東海大札幌キャンパス）

第2回目 令和8年1月31日（土）13:30～17:30（〃）

第3回目 令和8年2月21日（土）13:30～17:30（〃）

第4回目 令和8年3月20日（金・祝）9:00～17:00（恵庭インドアスタジアム）

3月21日（土）9:00～17:00（〃）

※4回目は2日間開催します

3. 会 場 東海大学札幌キャンパス（室内走路）@第1回目～第3回目
恵庭市インドアスタジアム（室内走路）@第4回目

4. 参 加 費 2,000円／各回（当日、受付で支払） ※運営費、スポーツ保険代含

5. 指導者
(予定) (運営スタッフ) 伊藤新太郎（恵庭北高校）、石館 亮一（旭川龍谷高校）
安原 晃司（北海道栄高校）、柴田 康平（札幌旭丘高校）

能戸 美乃（北海道教育大学岩見沢校）、千葉 桃子

辻村 美奈（アスレティックトレーナー）、中田 莉緒（北海道科学大）

高橋 祐輔（ハイテク AC : 1/31, 2/21, 3/20-21）

村岡 栄有（ノースプロント：12/26, 1/31, 2/21, 3/20-21）

廣富 葵士（国際武道大学）、宮田 龍昇（東海大北海道）

館山 正真（中央大学：1/31）、酒井 大和（中央大学：1/31）

芝田 愛花（エディオン：3/20-21）

(全 体 協 力) 広川龍太郎（東海大学札幌キャンパス陸上競技部監督）

常通 道夫（北海道ハイテクノロジー専門学校）

6. 持ち物 練習に必要な物一式、アップシューズ、スパイク（必要に応じて）等

※あらかじめシューズやスパイクの土、泥は丁寧に落としてください。

状態が悪い場合は、会場を使用できなくなる可能性があります。

7. 参加方法 ◇右の「QRコード」から申込をお願いします。

各回ともに、10日前までの入力をお願いします。

できる限りたくさんのお応募をお待ちしていますが、

人数が多くなりすぎた場合は、ご相談の上、

調整することがあります。あらかじめご了承ください。



8. その他の (1) 動画・写真撮影およびSNS等の無断使用はお控えください。
※練習風景の撮影や記念撮影等は、現地の指示に従ってください。

(2) 交通機関の手配は各自でお願いします。

(3) スポーツ保険に加入しますが、ケガ等には十分注意してください。

(4) 水分、補食等は各自で用意してください。

(5) 不明な点は下記へ問い合わせてください。

担当 伊藤新太郎 連絡先 na7apple@yahoo.co.jp

【目指している姿 ~ハードルセッション~】

「見て、聞いて、話をして、一緒に楽しく活動するハードル仲間」

ジャズの演奏家が集まって行う、即興の演奏を表す「セッション」。

そのセッションの意味を盛り込んだ活動を目指しています。

集まった仲間で、ハードルを通した活動を即興の演奏のように広げていく。

その活動の輪を広げて、お互いに成長していく。

そのようなセッションと一緒にしませんか？

あなたの意欲と向上心を待っています！

<補足>

(1) 申込締切日

第1回目	令和7年12月26日(金)	→12/16(火)まで
第2回目	令和8年1月31日(土)	→1/21(水)まで
第3回目	令和8年2月21日(土)	→2/11(水)まで
第4回目	令和8年3月20日(金・祝) 3月21日(土)	→3/10(火)まで

まとめて申込できます。また、各回でも可能です。その際はその都度、フォームに入力してください。

(2) 運営方法について

運営スタッフは、大学生や一般まで、ハードルに縁をもらったメンバーで構成しています。

そして、各々が調整のつく日時で「高校生ハードラーのサポートをすること」が目的です。

ですので、毎回、全てのメンバーが揃うわけではありません。

また、練習についても、普段行っていることを大切にしてもらいながら、アドバイスします。
あらかじめご理解ください。

実業団選手ならびに大学生は、一緒にトレーニングやサポートをしてくれる予定です。

ただし、各選手の参加予定日は11月時点での予定です。変更になる可能性があります。

(3) 参加費について

①各回、受付時に一人2,000円集めます。

②4回目の3/20、21は、二日間で2,000円です。

どちらか一方の参加でも2,000円とさせていただきます。

③3/20-21は、ハイテクノロジー専門学校の鍼灸学科の学生さんの実習とコラボしています。
練習時の撮影やアドバイス、サポートなどの実習を兼ねています。ご理解ご協力をお願いします。

【ハードル練習会について】

○練習内容について

ハードルを縁として集まった仲間での練習会です。

全体的にトレーニングのヒントやコツを紹介しますが、自由に練習できる時間も設けたいと思っています。ですので、気軽に参加してほしいと思います。また、室内走路の特性を活かして、ハーデリングの基礎からインターバル走まで、自分の状態に合わせてチャレンジしてください。

○相談、アドバイスについて

技術的な相談やメンタル面、普段の練習についても気軽に相談してください。参加者の少しでも力になれるようサポートしていきたいと思います。また、たくさんの選手が集まれば、それだけお互いの様子や練習を見合ふことができる、その相乗効果も狙っています。

さらに、大学生や実業団選手も参加してくれますので、お互いに良い刺激をもらいつつ、楽しい雰囲気で一緒にトレーニングしましょう。