

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」も少しずつ活動が広がり、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、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 (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)  
 (予定) 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  
 (練習サポート) 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 柊有(ノースプリントデパート: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 (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](mailto: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を一緒にしませんか？  
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もらいながら、アドバイスをします。  
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、ハード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です。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せ合うことができるので、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、楽しい雰囲気と一緒にトレーニングしましょう。