

投擲ブロック強化練習会 実施要領

1. 目的

全ての投擲種目での全国大会出場を目指し、全国の決勝の舞台で戦える競技者をオホーツクで育成をする。全国で戦える競技者を増やし、地域全体の強化と普及につなげる。

2. 主催 オホーツク陸上競技協会

3. 期日 1ヶ月に1回（全4回）

1回目 12月13日 2回目 1月18日

3回目 2月8日 4回目 3月8日

※第1回目のみ中学生と高校生は分けて実施する。

4. 時程

第1回 10:00～12:00 第2～4回 9:00～12:00

5. 場所

第1回目 高校生は網走南ヶ丘高等学校（住所：北海道網走市台町2-13-1）に10:00に集合をする。中学生は式典後に網走総合体育館（北海道網走市駒場南1丁目8-1）にて練習をおこなう。※9:30～網走市総合体育館にてオホーツク陸上競技協会優秀選手表彰式とセレクト T シャツ贈呈があるので高校生は式を終えてから各家庭の車で移動をする。

第2～3回目 北見市小泉地区トレーニングセンター（北海道北見市春光町2丁目205番地1）

第4回目 北見市市立体育館第一（北見市東陵町27番地）

※砲丸投は（高校生限定）第2～4回は体育館での練習後に午後13:00～15:30に東陵公園陸上競技場倉庫にてトレーニングを実施します。

6. 参加者

投擲ブロック強化指定選手及び参加希望者 ※別紙記載

7. 指導者

オホーツク陸上競技協会投擲強化コーチ ※詳細は別紙にて記載

8. その他 傷害保険などには加入しておりませんので、急病等発生時には各校・各クラブで対応をしていただきます。強化練習会への問い合わせに関してはオホーツク AC/キッズの金子（携帯 080-5459-5752 mail:kanekouta@yahoo.co.jp）まで連絡をお願いします。

【指導者の競技歴と強化練習会での役割】

金子航太（オホーツク AC/キッズ）

全体ディレクター

自己記録 走幅跳 7m61（当時の日本ランキング 25 位）

砲丸投 7.26kg 11m51

6.00kg 12m57

本間勝人（オホーツク AC/キッズ）

全体 W-up 砲丸投指導

自己記録 砲丸投 7.26kg 14m83

6.00kg 15m77（現在の北海道高校記録）

4.00kg 16m58（当時の日本ランキング 6 位）

石田白文（雄武高校）

やり投げ指導

自己記録 やり投げ 66m86（当時の日本ランキング 30 位）

天野さおり（おんねゆ学園）

円盤投・ハンマー投げ指導

自己記録 円盤投 51m86（当時の日本ランキング 3 位）

ハンマー投げ 42m70（当時の日本ランキング 3 位）

炭野桜（オホーツク AC）

円盤投指導

自己記録 円盤投 36m77

砲丸投 4.00kg 10m23

2.72kg 10m43

オホーツク陸上競技協会
投擲強化選手一覧

高校の部
男子

名前	学校	砲丸投	円盤投	やり投げ	ハンマー投げ	八種競技	強化指定ランク	備考
工藤龍祈	北見藤	15m33	42m87				特A	全道高校砲丸投2位，全道新人砲丸投優勝，インターハイ砲丸投出場，U18陸上競技大会砲丸投，国民スポーツ大会砲丸投
佐々木進之介	網走桂陽	13m44					A	全道高校8位，全道新人4位
佐藤滯音	網走桂陽	13m19	30m67				A	全道新人8位
井田悠仁	北見工業	10m75		38m79		4596	A	全道高校八種競技8位，全道新人110mH優勝
佐々木蓮太	雄武	10m29			42m22		A	全道新人ハンマー投げ第4位
手嶋将吾	雄武		28m03		42m51		A	全道新人ハンマー投げ第8位
松田遥翔	遠軽			50m99			A	全道新人やり投げ第2位
東條来音	網走桂陽		23m59	50m26			A	全道新人やり投げ第3位
折茂依知	北見緑陵	12m08	29m98				B	全道新人砲丸投決勝進出
佐藤直毅	紋別	9m42			35m83		B	全道新人ハンマー投げ決勝進出

女子

名前	学校	砲丸投	円盤投	やり投げ	ハンマー投げ	七種競技	強化指定ランク	備考
田辺采子	北見柏陽	11m61	27m06	40m53			特A	インターハイ砲丸投やり投げ出場，U18陸上競技大会出場，全道高校砲丸投優勝とやり投げ6位，全道新人砲丸投優勝とやり投げ第2位
相馬可夏子	北見緑陵	9m65		31m53		4312	特A	インターハイ七種競技100mH出場，全道高校七種競技3位100mH第3位，全道新人100mH第2位
蜂谷美羽	遠軽				27m63		A	全道新人ハンマー投げ第7位
菅野栞	網走南ヶ丘	8m06	16m98	34m77			育成	

※全国大会出場者は特A指定，北海道高校・北海道高校新人入賞者はA指定，北海道高校もしくは新人の大会で決勝進出者はB指定とする。（ただし，予選がない状態での決勝は考慮しない）育成組は決勝進出に著しく近い記録を持つ者とする。

オホーツク陸上競技協会
投擲強化選手一覧

中学校の部

男子

名前	学校/クラブ	砲丸投	円盤投	ジャベリックスロー	強化指定ランク	備考
矢田泰雅	北見南/オホーツクAC	13m58	29m18		A	全道中学第6位, 北海道ジュニア4位
佐藤杏樹	遠軽	12m51			A	全道中学第7位, 北海道ジュニア3位
本田夏向	北見南/オホーツクAC	10m94	22m65	33m86	A	全道中学新人3位
小山陸空	遠軽	10m69			A	全道中学新人4位
松川莉也	北見小泉	10m19			A	全道中学新人6位
坂本隼飛	北見高栄	8m94			B	北海道ジュニア1年砲丸投優勝
瀬戸海翔	北見南/オホーツクAC	9m21			B	北海道ジュニア1年砲丸投3位
高橋蓮	遠軽	11m42			B	北海道ジュニア7位
渡邊心	北見北光	11m26			B	北海道ジュニア8位
稲田雄介	北見おんねゆ学園			52m77	育成	

女子

名前	学校	砲丸投	円盤投	ジャベリックスロー	強化指定ランク	備考
浦雪月花	北見高栄	9m28		42m29	特A	北海道ジュニアジャベリックスロー優勝, U16陸上競技大会ジャベリックスロー出場
相馬羽夏	北見光西/オホーツクAC	9m53			A	北海道中学七種競技第2位, 北海道ジュニア走高跳第6位
山辺智紗紀	美幌RC	8m38		34m16	B	北海道ジュニアジャベリックスロー6位
石田美由	訓子府陸上クラブ	9m11			育成	全道新人第11位

※全国大会出場者は特A指定, 北海道中学・北海道中学新人入賞者はA指定, 北海道ジュニア入賞組はB指定とする, 育成組は北海道規模の大会で12位以内とする.

オホーツク陸上競技協会

強化委員会 投擲ブロックよりご案内

円盤投の指導者講習会

～円盤投を教えるにはどうすればいい？～



2026 年の北海道中学新人陸上競技大会から男女共に円盤投が正式種目としておこなわれることになりました。オホーツク陸上競技協会強化委員会投擲ブロックでは指導者の方を対象に「どのように指導をすれば良いのか」「円盤投をおこなう上での安全面の確保の方法」などを指導者の方に伝えたいと考えています。

投擲選手が在籍する学校の顧問の先生、円盤投に興味のある指導者の方、円盤投げに興味のある方（アスリートも OK）はぜひ参加をしてください。

【日にち・場所】

場所 北海道網走市台町 2-13-1

日にち 12 月 13 日 9 時 30 分～11:00

オホーツク陸上競技協会表彰式のあとにおこないます。

参加希望者は投擲強化委員の金子まで連絡をお願いします。

連絡先：kanekouta@yahoo.co.jp

【講師紹介】

天野さおり（おんねゆ学園）

自己記録 円盤投 51m86 北海道記録

円盤投げの専門家から学びましょう！