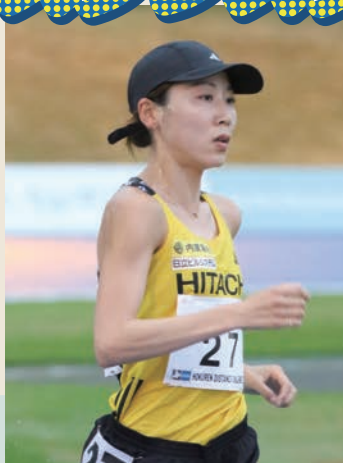




ホクレン・ディスタンスチャレンジ2026



7.18[±]



士別大会

士別市陸上競技場

ホクレン・ディスタンスチャレンジ2026最終戦となる士別大会が開催され、3名の選手が出場しました。

5000mB組に出場した矢内選手は、前レースの反省を踏まえ、序盤から集団の前方でレースを進める積極的な走りを見せました。その結果、7月11日の北見大会を上回るタイムをマークし、自己記録まであと3秒に迫る今季シーズンベストを更新。組の上位で走り切りました。

同じく5000mB組に出場した上田選手は、4月のレースで悔しい結果を経験し、苦しい時期が続いていました。しかし、7月4日の3000mでは復調を感じさせる走りを見せ、今回は5000mに挑戦。距離が延びた中でも苦しい場面で踏ん張る姿を見せ、着実な成長を感じさせるレースとなりました。

5000mA組に出場した中川選手は、レース後半こそ厳しい展開となりましたが、現状の力を出し切る走りを見せました。レースを重ねるごとに状態は上向いており、前回大会からさらに力を戻しつつある様子がうかがえました。

今大会をもって2026年上期のレース日程はすべて終了しました。ここからは秋冬のレースに向けた鍛錬期に入り、さらなる飛躍をめざして練習を積み重ねていきます。



矢内 楓恋

女子5000mB

4位/24名 2ndベスト!

16分22秒85

ホクレン大会で自身2戦目となる5000mは、16分20秒から25秒を目標に出場しました。

前回のレースで見えた中間の粘りを課題としていましたが、今回も中間のラップが落ちてしまい、課題を克服することができませんでした。ホクレン大会の2戦を経て見えた課題を、今後の夏合宿で克服し、駅伝につなげていきたいです。

今レースで前半シーズンは終了となりますが、最後にシーズンベストで走れたことは良かったと思います。

雨の中、現地まで応援に来てくださった方や、ライブ配信を通じて応援してくださった皆さん、ありがとうございました。

後半シーズンは良い結果をご報告できるように頑張ります！





上田 雪菜

女子5000mB
13位 / 24名
16分37秒56

5000m に出場いたしました。
練習等の現状を踏まえ、今回の目標を 16 分 30 秒～ 40 秒に設定していたので、そこはクリアすることができました。
しかし、シーズンイン前に見据えていたプランよりも遅れをとってしまっているため、夏合宿で課題と向き合い、鍛錬を重ね、秋シーズンに巻き返せるよう頑張ります。
応援ありがとうございました！

中川 千愛

女子5000mA
26位 / 27名
16分33秒22

今回の土別大会では、タイムよりも現在の力を出し切ることを目的としてレースに臨みました。
結果としては16分33秒と、良い記録とは言えませんが、3000mの通過は9分45秒以内で何とかまとめることができました。
しかし、3000m以降の勝負どころで失速してしまうなど、自分の弱さが出てしまいました。課題である後半の粘りと、ラスト1000mからのスピードの切り替えができるように、普段の練習から、レースで粘って走ることを意識し、ラストの競り合いで勝ち切るためのスピードとスタミナを、これからの夏

合宿で身につけていきたいと思います。そして5000mで戦える準備を進めていきます。
なかなか思うような練習を継続できない時期が続きましたが、今年のホクレン大会でレースを重ねる中で、少しずつレース感覚もつかめてきています。ようやく生活のリズムから整えられるようになってきたので、これからも地道な積み重ねを大切に頑張っていきます。
たくさんの応援、ありがとうございました。



川澄 克弥
ランニングコーチ
男子1500m
7位 / 15名 3分42秒55

応援ありがとうございました!!

