

# CRS情報50

2023

令和5年

4月20日

函館千代台陸上スクール

設立2004年4月1日

法人取得2021年4月

## ◎CRS ホームページ開設！20日（木）情報満載！

検索 URL <https://hakodate-crs.jp/> 「ままっち」からもOK

## ◎普及練習会兼ミニ記録会 22日（土）12時～北斗

道南地域に陸上競技を普及させる目的で開催する。（道南陸協主催）

今回はフールド種目の練習会と記録測定を行います。

申し込み、当日名前を記入する事。

測定種目 走幅跳、走高跳、ジャベボール 3年生から6年生迄対象。

実施方法、前半と後半で分けて行うので、2種目できる。

\*第2回目は、トラック種目中心に行います。（5月28日）

## ◎CRS 走幅跳講習会第二弾！5月30日（日）午後3時

前回（16日）に引き続き、松田賢一先生が担当します。保護者の皆さんの

お手伝い有難うございます。3時に準備、3時半より松田さんが指導。

対象—4年生以上、当日3時受付、砂ならし等 参加者の保護者お手伝い。

春季大会出場者は、助走、踏切、空中動作、着地など学びましょう！

## ◎ジャベボール練習会 23日（日）11時 千代台

佐々木コーチが、11時半ころより、指導します。（春季出場者など対象）

9時半から基本練習。午後は練習無し。

午後3時からリレー練習などある方は11時集合も可。アップ（岡部担当）

## ◎大沼駅伝 4月29日（土）9時10分スタート～午前終了。

集合7時 公園内 テント張り 7時30準備運動 8時20分開会式

9:10親子ペア 9:30一般・高校 9:40小学 9:50中学

バス輸送1時間前 2区走者は全員乗車する。点呼を受ける。

交通規制あります。車の応援は禁止。車は、左回りのみ通行できるが、1部規制があります。檜山コーチの指示に従い、安全に行動、走る。

## ◎春季陸上 5月6日（土）—7日（日）北斗市

タイムテーブルは、CRS ホームページ又は陸協ホームページ参照（30日

## ◎道央記録会3戦 6月10日（土）千歳市

公認記録、標準記録突破を目指す遠征企画。近々募集します。