

# CRS 3 8 5 号

2023  
5月  
30日

函館千代台陸上スクール  
中長距離班・練習予定表  
電話 090-4870-7541 岡部

◎洞爺湖マラソン21日5km 石山1年 3位 19分22秒

◎普及記録会5月28日北斗、結果

男子1500 ①羽鳥5分06秒30 ②小林5分06秒53

③犬塚5分06秒63 水山

女子 800 ①柑奈2分31秒76 ②さゆり◎2分43秒93

あおい2分53秒

## 1 先週の結果

○5月23日火 Pラン5周+5周 一奈15周 31分55 (2分07)

石原11分50 坂口11分32 南部11分31 木村14分25

柑奈11分55 さゆり11分55 美春12分25 水山13分10

小田12分30 石山筋トレ

○5月24日水 150m×15 400m⑧一奈、66~69秒

石山24秒 小林24 坂口24 柑奈25 さゆり25 美春25 石川鼓26

石原26 吉田26 山本28 さゆり22 山本28 木村27 畠山26

色木32 平井21 高崎21 松田23 三國一膝故障 (授業走高)

○5月25日木 8の字 一奈8周◎36分30 色木③

石山④20分10 坂口26分46 柑奈21分44 さゆり21分44

美春③16分50 小田④◎22分37 木村④◎25分16 保川③

水山③ 斉藤④26分10 及能②10分09 古館②12分45

○5月27日土 400m×7-8 一奈44-46

石原⑦75-80 斉藤⑦75-80 三国調整

○5月28日日 北斗 400m×3周×3セット

一奈、石山、南部、斉藤、及能、三国、小松、柑奈

## 2 練習日程 補強は、各自で一行う。

30日(火) 16:00 Pラン600m5周(5分休)+5周

31日(水) 16:00 1000m×2 (一奈1000×3)

1日(木) 16:00 8の字3-4-5-7周

3日(土) 7:00 渡島中体連 小学生 9:30 千代台

4日(日) 7:00 函館市中体連 小学生 9:30 千代台 自主

6日(火) 16:00 Pラン

3 道央記録会3戦(千歳) 6月10日(土) 4戦、11日(日)

4 道新杯、全道中学標準突破大会 6月17-18日

5 通信陸上千歳大会 6月24-25日

6 南部記念陸上 7月9日(日) 推薦1 公募・希望者・岡部へ

7 東日本小陸 青森 8月11日(祝) 5, 6年道新杯1位道南代表

8 青函交流 青森 8月11日(祝) 4年~6年自費参加