

# CRS 387号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023  
6月  
13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

## ◎道央記録会4戦結果 6月11日 千歳市

中3000m小林一◎9分14秒70 石山◎10分45秒39

小1500m小林泉◎5分02秒41 犬塚 5分09秒31

小男800m石川鼓◎2分39秒70

小女800m石川美 2分48秒36 木村 ◎3分04秒03

お疲れ様です。審判等柑奈お父さん有難うございます。

皆さん頑張りました。鼓羽太君、素晴らしいね。いい記録でした。

### 1 先週の結果

○6月 6日火 Pラン5周+5周 一奈10周 調整 石原、石山ジョグ  
犬塚11分39南部11分39柑奈12分09美春?

あおい13分04木村14分20斉藤ジョグ、

○6月 7日水 150m×15本 一奈400m⑧64-66秒

石原24秒石山24秒小林24 斉藤22秒南部23秒小林23秒

坂口25秒犬塚22秒柑奈24秒美春24秒あおい24秒木村26秒

石川鼓25秒吉田26秒水山25秒高崎⑩21-23秒

○6月 8日木 8の字 一奈8周36分01 南部・坂口ジョグ

石山④19分12犬塚④19分17小林18分20

柑奈④21分19色木③24分28ゆきじ③18分04水山③ジョグ

美春④21分53小田④22分12木村③17分52保川③20分44

○6月10日土 600m×2-5 一奈15時北斗1000m

石山②1分49, 1分47南部⑤1分55-2分 斉藤⑤1分55-2分

18小松③2分02-2分07小林②1分50, 1分49犬塚②1分4

9-1分49羽鳥⑤1分56-2分03石川鼓②2分15-2分11

山本②2分30-2分29柑奈体不 小田脚痛 さゆり2分06-2分

17木村②2分23-2分21

○6月11日日 坂口600×4 2分03 1分59 2分10 2分04

北斗市 15時 200×5 斉藤31-34、羽鳥31-34 小松32-34

水山39-43 煌乃 膝痛 ジョグ3km (治療専念 筋トレ、体重意識、ジョグ

土曜、日曜体調点検8月新人戦目指す)

### 2 練習日程 補強は、各自で行う。

13日(火) 16:00 P-ラン600m5周(5分休)+5周

14日(水) 16:00 150m×15 一奈400m×8

15日(木) 16:00 8の字3-4-5-7周

17日(土) 7:00 道新杯 中学15時-

18日(日) 7:00 道新杯 中学15時-

### 3 ニセコマラソン9月17日(日) 小、中3km 希望者今週中。

◎種目 小中生 3km 一般の部もあります。10km-ハーフマラソン

◎スタート 10時35分 申し込み締め切り6月19日(主催者20日)

参加料金3km 小中3000円。記念品 半袖シャツ500円クーポン