

# CRS 3 8 8 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023  
6月  
20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

## ◎中学標準突破記録会、道新杯結果 裏面。

### ◎東日本大会選手申込み 6月27日佐藤さんへ (柑奈さん母)

推薦選手の経費は、陸協が負担します。

**公募 宿舎に入れます。**一泊2食+弁当付 小中生4310円 大人5000円

フェリー代 子供3650円 市内交通タクシー乗り合い2000円前後。

**保護者、子供も申し込みできます。**前日12時フェリー—移動 翌日帰省17時発

記念Tシャツ 色、サイズ 2200円 6月27日~7月2日迄羽鳥さんへ申し込む  
大会参加しない選手も購入できます。練習着として活用して下さい。

### ◎南部陸上申し込み 佐藤さんへ (柑奈さん母) 至急!

大会日7月9日(日)札幌厚別 自費参加。現地集合、当日は、各自アップ。当日岡部が  
本部席にいます。何かあれば、連絡下さい。090-4870-7541

### ◎全道小陸出場者 7月17日(月) 苫小牧市

1500m 6男小林泉月、坂口峻哉 5男羽鳥登期、犬塚友心

800m 6女佐藤柑奈、5女石川美春、佐藤さゆり

遠征計画は、坂下監督からお知らせします。引率世話人予定(羽鳥さん、佐藤さん  
他)現地では、保護者のお世話、ご支援お願いします。

## 1 先週の結果

### ○6月13日火 Pラン5周+5周 一奈15周31分11(2分04)

石山10分56+11分17石原11分40+13分21南部11分13+11分11  
小松12分23+12分47小林11分15+12分32犬塚10分58坂口12分3  
7+ジョグ水山13分57保川3+3周 色木④13分30+③12分00  
さゆり13分04+12分59美春12分12+12分35木村13分56+14分2  
4ゆきじ④14分46+③12分00

### ○6月14日水 150m×15本 一奈400m⑧64-67秒

石原24秒石山23秒泉月24秒齊藤22秒小松23秒犬塚22秒柑奈24秒美春24  
木村25秒色木29秒石川25秒吉田26秒水山25秒

### ○6月15日木 8の字 一奈8周36分15 山本③19分25

石山⑤24分10犬塚④19分13柑奈④22分02さゆり歯通ジョグ  
色木③23分34 吉田④24分12美春④22分02小田脚痛  
保川③19分05

## 2 練習日程 補強は、各自で一行う。

20日(火) 16:00 P-ラン600m5周(5分休)+5周

21日(水) 16:00 600m×4-8 岡部同期会で22日迄  
休みます。記録とれたら宜しく!

22日(木) 16:00 8の字3-4-5-7周

24日(土) 15:00 北斗市 中学通信(千歳)~25日迄

25日(日) 6:30 休み 函館マラソン 中学補助員11名