

# CRS 3 9 1 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023  
7月  
11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

## ◎南部陸上結果 7月9日 札幌厚別 皆さん良く頑張りました!

佐藤柑奈800m優勝 2分21秒81 自己新おめでとう!(69秒~+72秒~)

中男3000m小林一奈 9位 9分24秒25

小男1500m小林泉月 3位◎4分55秒68

1500m犬塚友心 5位◎4分58秒97 (5年生1位)

羽鳥登期 8位◎5分03秒12 (5年生3位)

少女800m石川美春 2分39秒44 (5年生3位)

## ◎第41回北海道小学生陸上 7月17日(祝) 苫小牧市

1 会場 苫小牧 ヤクルト緑ヶ丘公園陸上競技場

2 集合 16日千代台9:50 出発10:00 会場着14:00~練習

3 宿舎 ホテルルートイン 苫小牧市王子町3-2-15

4 持ち物 ユニホーム、スパイク、雨具、持たないゲーム類 携帯は必要以外使用禁

昼食持参 ~元気なあいさつ・返事、バスの中、ホテルでのマナーを学習する~

選手 6年 小林泉月、坂口竣哉、佐藤柑奈

\*時間・5分前行動

5年 犬塚友心、羽鳥登期、石川美春 佐藤さゆり

\*テント内で過ごす

### 1 先週の結果 意欲ある練習ができた。

○7月4日火 Pラン5周+5周 15周一奈31分40(1分59-2分08)

石原12分19 石山10周ジョグ 南部10分59+11分57

小林11分07+ラン坂口11分54+12分45犬塚10分59+11分35

犬塚10分59+11分30 小林10分57+ラン坂口11分28

柑奈12分06+13分16さゆり12分09美春12分09+13分16

葵12分09

○7月5日水 600m×3-8 600m×8本 一奈◎1分39-1分42

大会前-皆さん気分が入った!素晴らしい。きっと結果が出る!

齊藤◎1分52-2分小林1分52-2分05犬塚1分51-54坂口1分53-56

柑奈◎1分53-2分01さゆり1分53-2分0824美春1分56-2分01

小田2分05-12木村◎2分20-22山本◎2分07-29石川◎1分55-2分

04吉田◎2分07-17 石山10周ジョグ石原10周ジョグ及能◎1分53-55

○7月6日木 8の字 犬塚5周一調整 一奈8周

ジョグ(齊藤、坂口、小林、柑奈、さゆり、美晴、あおい) 保川◎2分23-40

南部600m5本1分54-2分02水山2分20-30ゆきじ◎2分24-27

○7月8日土 600m 犬塚1分45小林泉1分46柑奈1分49美春1分51

石山1分55-59石原2分00-19齊藤1分56-2分06

石川鼓1分59-2分13 ジョグ?さゆり、葵、古館

### 2 練習日程 補強は、各自で行う。

11日(火) 16:00 P-ラン600m5周(5分休)+5周

12日(水) 16:00 150m×10-15

13日(木) 16:00 8の字3-4-5-7周

\*15日(土) 15:00 1000m+400m×4 小一全道前調整

\*16日(日) 15:00 300m×6-10 15日16日北斗予定

北斗市使用できない場合は、千代台9時半