

# CRS 3 9 6 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023  
8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

## ◎東日本小陸兼青函交流大会 8月11日(祝)青森市

石川4年 800M優勝2分38秒14 100M8位15秒19  
柑奈6年 1500M2位4分57秒44 木村4年 800M 8位3分05秒49  
羽鳥5年 1500M8位5分08秒85 泉月6年 1500M 9位4分57秒07  
吉田4年 体不 棄権 美春5年 1500M18位5分52秒31  
気温34度以上 厳しい暑さの中、皆さん頑張りました。練習成果が出ました。一方では暑さ対策が、今後問われます。東北の中長距離は、よく練習している事が見えました。

### 1 先週の練習結果

- 8月 5日土 600×5+100m×7 一奈1分59-2分~  
寛太11分31、羽鳥11分40柑奈12分05美春12分49泉月13分51  
石原13分06水山14分吉田14分23渋谷17分10犬塚体不小松ジョグあおい5周  
保川せな③10分大和③体不
- 8月 6日日 600m×3~5一奈8 1分39-2分42  
斉藤1分56-2分03犬塚1分52-59羽鳥1分53-2分02泉月1分55-2  
06水山2分25-2分50渋谷2分24-2分36吉田2分03-2分13 山本2分  
23-25石川鼓2分01-14柑奈1分55-2分05葵2分03-11さゆり1分5  
8-2分05美春2分03-05色木2分20-40橘2分25-35松村2分40-5  
7 小松・寛太ジョグ
- 8月 8日火 3000+3000 一奈 東海合宿  
泉月10分55犬塚10分57羽鳥10分58寛太10分59斉藤11分37小松ジョグ  
柑奈12分00さゆり12分00美春12分06水山14分08石川鼓12分06  
渋谷ジョグ15分47せな③9分大和9分25、8分11 小松3周+3周
- 8月 9日水 1000+600  
斉藤3分09、1分45南部3分11、1分50犬塚3分08、1分46羽鳥3分13、  
1分51水山3分40、2分28石川鼓3分40、1分57吉田3分45、2分09  
山本4分35、2分19脚痛 小松4分03、2分15柑奈3分19、1分52  
さゆり3分23、2分01木村4分03、2分21ゆきじ4分26、2分46  
凜4分38、2分31松村5分14、2分38
- 8月10日水 600M×1-3本 33度暑い!  
南部①1分49羽鳥①1分51木村2分27  
斉藤1分55、1分47、1分50犬塚1分52、1分47、1分57水山2分23  
2分31、2分46小松2分07、2分09葵2分04、2分02さゆり1分55、2分  
03、1分58ゆきじ2分35、2分27凜2分54、2分45、3分03松村3分05  
3分05

### 2 練習日程 新人戦、道新杯を目指す！補強は、各自で行う。

8月15日(火) 9:30 600M10周ラン 岡部墓参15日  
8月16日(水) 9:30 600m×3+3  
8月17日(木) 9:30 8の字3-4-5-6-8  
8月19日(土) 9:30 Pラン600M5周+150M×6  
8月20日(日) 9:30 1000M+600M+300M