

# CRS 401号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023  
9月  
19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

## ◎第11回全道ちびっこ駅伝兼くりやま駅伝10月15日(日) 選手配置(予定オーダー) 1区約1,7km 2~5区約1,2km

### 1 ちびっこ駅伝選手決定

小学生男子 5区間 ①小林泉—②渡辺— ③犬塚—④羽鳥— ⑤坂口 (石川鼓)  
小学生女子 5区間 ①佐藤柑—②石川美—③木村—④南部ゆ—⑤佐藤さ (仮・小田)

### 2 くりやま駅伝選手決定

中学生男子 5区間 ①小林—②斉藤— ③渋谷—④南部— ⑤石山竜 (松田)  
混成 5区間 ①石川鼓—②水山— ③小松—④古館— ⑤松田 (補、石川父)

### 3 日程 10月15日(日) 栗山町 日帰り (10時競技開始)

午前4時 **集合場所変更 西桔梗町 トラスト車庫** 一度確認して下さい。  
クロダリサイクル向かえ側 バス保有者・納谷さん携帯090-3392-9141  
車駐車できますので、ご利用下さい。

### 1 先週の練習結果

○9月12日火 600×5周+600m 一奈⑤31分52+1分41  
坂口11分31+1分54 渡辺12分22+1分56 水山15分03+2分24 石川14分27+2分21 山本11分15+2分20 柑奈11分35+1分58 あおい④12分32+2分04 美春11分51+さゆり11分39+1分56 木村13分03+2分16 凜③8分23+2分26 せな③9分55+2分19 前田②11分35+5分21 村越②7分08+3分12 ジョグ石山、渋谷、泉

○9月13日水 150m×15 一奈600×35分16 400×6 68秒  
上り1分46~1分50 下り1分40~1分46 片石3本 20, 21, 23  
石山、石原、斉藤、渋谷、泉月、坂口、犬塚、水山13、渡辺、石川、吉田  
山本12 あおい、さゆり、美春、木村、色木11、凜11、松村11

○9月14日木 雨天中止

○9月16日土 600+5周+600

石山11分14+1分53 石原12分06+1分52 羽鳥11分33+1分56 渡辺12分45+1分59 柑奈11分27+1分55 さゆり12分16+2分00 さら13分39+2分14 斉藤ジョグ+1分47 南部ジョグ+1分54 渋谷ジョグ+2分00 犬塚1分47 山本②5分23+2分19 村越②7分41; 3分03 あおい④9分50+2分00 美春腹痛+1分57 ゆきじカガト痛+2分16 色木②6分42+2分28 凜②5分39+2分32 りさ②6分16+2分37

### 2 練習日程 各種駅伝を目指す! 補強は、各自で行う。

9月19日(火) 16:00 600M5周ラン+600m×1本

9月20日(水) 16:00 600×3~4+3

9月21日(木) 16:00 8の字又は、600m×5~15周

9月23日(土) 9:30 1000+600+150×3

9月24日(日) 15:00 北斗市 400×4~8本