

CRS 400号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023
9月
12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

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

小学生男子 5区間 ①小林一—②渡辺一 ③犬塚—④羽鳥一 ⑤坂口 (石川鼓)

小学生女子 5区間 ①佐藤柑一—②石川美—③木村—④南部ゆ一—⑤佐藤さ ()

2 くりやま駅伝

中学生男子 5区間 ①小林泉一—②斉藤一 ③渋谷—④南部一 ⑤石山竜 (松田)

混成 予定 5区間 ①石川鼓—②水山一 ③小松—④古館一 ⑤松田 () 補欠編成

3 予定

出発 15日(日) 午前4時()—8時30分栗山中学校着 10時競技開始—

日帰り バスで移動 選手は、原則バスに乗る。保護者も同乗可。

費用 バス代6000円+参加料1000円 大人7000円 (大型バスの場合)

引率 岡部、檜山、世話人 (佐藤さん、羽鳥さん、小林さん他)

1 先週の練習結果

○9月 5日火 600×5周+600m 一奈⑬32分55

石山10分51+1分52 斉藤10分53+1分46 犬塚1分53+1分46

南部10分59+1分59 坂口11分50+2分09 小林10分45+1分54 渡辺11分52+1分59 水山4周+2分23 石川④9分48+1分55 吉田④12分48+2分13 山本④12分16+2分24 柑奈1分34+1分57 あおい④12分15+2分04 美春④12分05+2分08 さゆり④9分48+1分57 木村④13分50+2分17 石原ジョグ色木④11分56+2分21

○9月 6日水 600m×3~6本 一奈研修旅行

石山1分50-55 石原1分56-2分15 泉月1分50-59 坂口1分55-2分04 犬塚1分49-56 水山2分12-47 斉藤1分49-53 渡辺1分59-2分15 渋谷2分10-47 石川2分04-12 吉田2分08-16 山本2分21-25 柑奈1分55-59 あおい2分02-06 さゆり1分55-2分07 美春1分58-2分05 木村2分14-21 色木2分15-28 稟2分19-26

○9月 7日木 8の字2~6一奈 600m×15周37分07+6001分41

犬塚⑤25分15 坂口⑤25分30 渡辺④21分30 柑奈④21分01 さゆり④21分01 南部④+ジョグ 斉藤③15分20 石川鼓③16分15 吉田③16分32 あおい③15分38 木村③16分33 ゆきじ③18分45 稟③18分47 りさ③20分30 せな2, 5周18分28 めい③19分00 前田600m4分32、4分39、5分56 ジョグ泉月、渋谷 大和1周7分

2 練習日程 新人戦、駅伝を目指す! 補強は、各自で行う。

9月12日(火) 16:00 600M5周ラン+600m×1本

9月13日(水) 16:00 150m×10~15~

9月14日(木) 16:00 8の字又は、600m×5~15周

9月16日(土) 9:30 全道中学新人 600×5周+600 自主トレ

9月17日(日) 9:30 同 600×3~6本 自主トレ