

CRS情報71

2023年
令和5年
10月21日

函館千代台陸上スクール
通称 NPO 法人「函館 CRS」
連絡先 090-4870-7541

1 北斗市使用日 10月28日(土) 15時—18時 今年度最終になります
北斗での練習納め、充実した練習そして後始末をしっかりお願いします。感謝！感謝！

今後11月は、千代台公園内外周走路、通路、多目的グラウンド中心の練習になります。

寒くなりますので、防寒に留意した練習着をお願いします。送り迎えの対応をお願いします。

2 第11回全道ちびっこ駅伝兼くりやま駅伝結果 10月15日 栗山町
小学生男女共に、優勝成る！ 中学男子・準優勝 混成・第4位
素晴らしい成果です。保護者の声援、お手伝い有難うございます！

5区間6, 74km (1区1, 716km 2区~5区1, 25km)

小男 函館 CRS 優勝 23分19①小林泉月②渡辺亮太③犬塚友心④羽鳥登期⑤坂口峻哉
5分45 4分34 4分19 4分27 4分14

1区泉月が好走し、トップを維持し、アンカー峻哉快走、ライバルのトンデンを撃破する。

小女 函館 CRS 優勝 25分34②佐藤柑奈①石川美春③木村さら④南部ゆきじ⑤佐藤さゆり
6分10 4分46 4分59 5分09 4分39

1区柑奈接戦2位で2区へ、アンカーさゆり20秒差をグラウンド内で大逆転のドラマ！

中男 函館 CRS 2位 22分29①小林一奈②齊藤 陽③渋谷郁史④南部寛太⑤石山竜聖
5分19 4分12 4分37 4分14 4分07

1区一奈独走2区陽が快走し3区へ2位に下がるも粘り、4区へ繋ぐアンカー竜聖2位ゴール

混成 函館 CRS 4位 26分39⑥石川鼓羽太⑤水山巨晴④小松由奈⑦古館煌乃⑧松田大雅
6分32 5分16 4分53 5分25 4分33

1区4年生鼓羽太粘走し巨晴へ、由奈、煌乃も良く粘り浮上しアンカー松田区間トップの快走

3 中学3年生会員へ 受験期を迎えています。練習時間が減少しますが、学習
と両立しながら来年度の飛躍を目指し、努力してほしいです。

* 中学3年生会費の軽減をします。11月から3月迄月額2000円にします。

* 中学3年生・学校部活から冬季 CRS に臨時加入し練習したい方は、申し出て
下さい。10月から高校入学前迄。会費・月額2000円です。

4 残念！ 雨天走路使用不可！ 6日函館市教委、17日函館市長と話し合い
を重ねましたが、3月末まで、業者との契約等により、冬季使用困難という説明
です。

代替として、玄関通路を何とか使用できるように、配慮したい旨、今後使用につ
いて、説明があります。長距離は外が中心になりますが、頑張りましょう！

5 6年度 北海道中体連の会場は、函館千代台を予定しています。

7月後半、全国大会目指す大きな大会になります。標準記録が参加条件です。
地元枠はありません。実力で勝ち取りましょう！

① 何といたっても体力作りが重要です。しっかり走りこむ。②次に体重コント
ロールが大切。③練習の合理化、短い時間で効果を挙げる工夫。

補強運動、サーキットトレーニングの採用。持久走、短距離にもショート
インターバルの効果(50m又は100m10本×2セット等)

6 千代台が、大改修しています。6年4月から北海道最高の陸上競技場になり
ます。走幅跳ピットは正面に2ピット設置されます。観戦しやすいですね。