

# CRS 403号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2023  
10月  
3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

## ◎川崎記念陸上結果 9月30日(土) 札幌円山

4男 800m優勝 石川鼓羽太 2分36秒  
6女 800m優勝 佐藤 柑奈 2分20秒91大会新 道南新  
5男1500m2位 羽鳥 登期 5分08秒59  
4女 800m4位 木村 さら 2分56秒23  
4男 800m 吉田 2分49秒59 6男1500m 水山 13位6分16秒03  
3男 800m 山本 3分15秒71 選手の皆さん、素晴らしいとう！  
柑奈さん、前日、当日練習レースどおりの400mラップ68秒台、道南新記録の快挙！  
参考(6年800m道南記録、岡田芽さん平成6年秋季大会、2分21秒81)  
石川鼓羽太君、ラスト400m大接戦の末、見事振り切り優勝の快挙！一つ成長ですね  
木村さらさん自己新素晴らしい！努力努力の成果です。残念、登期73秒ペースは、厳しい！  
経験を次回活かす！吉田君健闘！次年度飛躍しますね！友心、悔しいね。駅伝で挽回

### 1 先週の練習結果

○9月26日火 600×5周+600m 一奈15周3分25秒  
石山1分35秒+1分47秒 齊藤1分39秒+1分57秒 泉月1分36秒+1分59秒 犬塚1分43秒+1分50秒  
石川鼓1分21秒+1分54秒 吉田1分47秒+2分07秒 村越②8分53秒+3分19秒  
こうき①7分25秒+①4分56秒 ジョグ(石原、渋谷、坂口、渡辺)  
柑奈1分27秒+1分53秒 葵1分20秒+1分59秒 さゆり1分49秒+1分57秒  
美春③6分51秒+ジョグ色木③8分10秒+2分19秒 凜③8分24秒+2分29秒 ななか②8分46秒+3分32秒

○9月27日水 600×3+3 一奈1800×3周5分29秒 400×6 66~69  
石山⑥1分49秒-55秒 石原⑤1分58秒-08秒 齊藤⑥1分49秒-56秒 泉月⑤1分51秒-02秒  
坂口③1分56秒-08秒 犬塚⑤1分49秒-53秒 渡辺⑥1分58秒-13秒 石川鼓③1分59秒-04秒  
吉田⑤2分07秒-17秒 山本2分29秒-30秒 柑奈⑤1分53秒-57秒 あおい⑤2分02秒-03秒  
美春④1分59秒-08秒 さゆり⑤1分56秒-02秒 木村④2分10秒-17秒 色木④2分16秒-22秒  
凜②2分21秒-2分30秒 松村④2分28秒-51秒

○9月28日木 雨天中止

○10月1日日 1000+600+300  
一奈1000×3本+600 2分52秒~54秒+1分34秒  
石山3分03秒+1分46秒+47秒 齊藤3分03秒+1分43秒+43秒 南部3分19秒+1分53秒  
+49秒 渋谷3分40秒+2分10秒+52秒 坂口3分07秒+1分46秒 羽鳥3分12秒+1分50秒  
+50秒 渡辺3分24秒+1分56秒+51秒 葵3分27秒+2分01秒+53秒 ゆかり3分19秒  
+1分58秒+51秒 美春3分33秒+1分59秒+51秒 色木4分55秒+2分30秒+64秒 松村5分01秒  
+2分43秒+73秒

### 2 練習日程 各種駅伝を目指す！補強は、各自で行う。

10月3日(火) 16:00 600M5周ラン+600m×1本  
10月4日(水) 16:00 150×15本  
10月5日(木) 16:00 8の字又は、600m×5~15周  
10月7日(土) 9:30 600×(3+3)  
10月8日(日) 9:30 TT1000+600 ウエーブ200×10