

# CRS 4 1 6 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024  
1月  
4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

～新年明けましてオメデトウございます～

今年のスローガン 三気の教え 「やる気」「根気」「元気」  
全国大会の出場を目指す。全員全道大会出場を目指す。

## ◎全道小学校陸上標準記録

5年男子 1500m 5分22秒00  
5年女子 800m 2分50秒00

## 6年度室蘭で開催 標準記録は昨年度

6年男子 1500m 5分10秒00  
6年女子 800m 2分41秒00

## ◎全道中学校陸上標準記録

共通男子 800m 2分13秒00  
共通男子 1500m 4分33秒50  
共通男子 3000m 9分57秒50

## 6年度函館で開催 同上

共通女子 800m 2分32秒00  
共通女子 1500m 5分17秒00

## ◎全道中学新人陸上標準記録

共通男子 800m 2分18秒00  
共通男子 1500m 4分45秒00  
共通男子 3000m 10分25秒00

## 6年度帯広で開催 同上

共通女子 800m 2分35秒00  
共通女子 1500m 5分20秒00

## ◎全国中学校陸上標準記録

共通男子 3000m 8分57秒00  
共通男子 1500m 4分08秒50

## 6年度福井で開催 同上

共通女子 800m 2分16秒50  
共通女子 1500m 4分38秒00

## 1 先週の練習結果 赤印一頑張ったで賞!

○12月26日雪道 +3度 600×5周+600m 一奈合宿 (札幌)

石山 11分52+②2分10②齊藤 12分07+①2分02③犬塚 12分14+③2分11④南部 12分20+④2分13⑤泉月 12分21+⑤2分14⑥柑奈 12分57+⑥2分16⑦渡辺 13分06+⑦2分19⑧13分40+⑩2分31⑨吉田 14分37+⑩2分35石川 膝痛+⑨2分28⑩木村 14分58+⑫2分43

○12月27日水 多目的広場「鬼ごっこ」40分 一奈一北海道強化合宿

石山、齊藤、南部、泉月、犬塚、羽鳥、渡辺、石川、吉田、大和  
柑奈、あおい、さゆり、美春、せな、ゆきじ、凜、りさ

○12月28日木 雪道ビルドアップ6000m+600m 一奈合宿

齊藤①25分02+②2分02石山②25分25+②2分09南部③26分05+④2分10渡辺④26分16+⑥2分15泉月⑤27分13+⑦2分19羽鳥⑥27分25+⑤2分12柑奈27分25+⑧2分20美春27分29+⑩2分28犬塚⑨28分51+②2分06石川⑩29分25+⑪2分30さゆり⑩29分27+⑨2分25吉田⑫30分22+⑬2分37さら⑬30分27+2分36ゆきじ⑭30分46+⑭2分48前田2周10分58 5分45、4分40、4分14

## 2 練習日程 冬季練習 走り込みと体力アップ 補強は、各自。

1月 4日 (木) 9:30 P-ラン

1月 6日 (土) 9:30 100×20～25本 (100ジョグ)

1月 7日 (日) 15:00 1000×3 サーキット5セット

1月 9日 (火) 9:30 600×5周+600m

◎未来大学アリーナでの予定 1月7日 21日、27日 15時～17時