

CRS情報77

2024年
令和6年
3月27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

◎大改修・新装の千代台公園第二種陸上競技場が4月オープン！

CRS 練習開始 4月2日(火) 9:30— 使用ルール・マナーを知る！

◎札幌室内陸上3・4年男子 800m 石川鼓羽太 優勝 2分41秒4
3・4年女子 800m 木村 さら 2位 2分49秒8
皆さん良く 5・6年女子 60m 松村 咲希 5位 9秒1 5年1位
頑張った！5・6年男子1500m 小林 泉月 4位 4分59秒
中学共通女子 60mH 松岡 夢羽 優勝 9秒4

◎ 入校式(第21回入学式) 9時15分 千代台玄関前外 練習有。
9時30分 保護者説明会 きまり 全道小陸
加入書、大会申し込み、ユニホーム、ゼッケン等 予約

1 記録会第1戦4月20日 第2戦27日 締切4日 参加料1種目1000円

2種目目500円 大会集金袋に記入し係へ、小学はグーグル入力もする。

2 大沼駅伝 4月29日 締切10日 担当・佐藤沙織さんへ持参する
種目 幼児～小2年迄 一人500m親子ペア駅伝 個人のタイムも活きる
小3・4年(男子の部 女子の部 混合の部) 距離1区間 800m
小5・6年(男子の部 女子の部 混合の部) 距離1区間 800m
中学生共通(男子の部 女子の部 混合の部) 距離1区間 3km
短距離選手で希望者は、岡部お知らせして下さい。ペアを組みます。

3 会費集金 毎月10日をメドにお願いします。

加入書と年会費至急お願いします。傷害保険に加入します。

4 練習心得 基本—陸上競技場(公共物)お借りする立場で、大切に使用する。

- 1 礼儀 挨拶から挨拶で終わる。他校先生やコーチに印象を良く挨拶する。
- 2 安全上、無駄話やおしゃべりしながらのアップはしない。
- 3 アップ場が狭い—無駄にだらだら歩かない。ジョグ場所は、トラック外。
- 4 スマホはバック等に入れて保管、練習中は禁止します。
- 5 待機場所は、原則100m スタート後方～マラソンシャッター付近にする。
- 6 楽しく明るく元気に活動し、大会や練習を通じ仲間意識、友情を深める。

5 北海道中体連強化合宿 3月28～30日 北斗市

6 ハードル教室 毎週土曜日13時～ 木村コーチ

7 走幅跳練習会 毎週日曜日 9時30分～ 松田コーチ

8 体力づくり 毎週水曜日16時～ 春休み9時30分～ 岡部コーチ

タイム取り50m、150m走、200m走、300m走 インターバル他

9 大会時 原則、朝集合6時50分。テント張り。アップ7時30分。

コーチの多くは、審判に配置されます。選手管理が手薄になりますので、
保護者でお手伝いできる方、おりましたら選手の安全指導等お願いします。