

## 2 練習日程 記録会直前 体調管理

- 4月 9日 (火) 16:00 Pラン400m×15周+400m  
4月10日 (水) 16:00 300×(4+4)~(5+5) 補強  
4月11日 (木) 16:00 外周8の字 TT 5周 駅伝に向けて  
4月13日 (土) 9:30 1000×2+600  
4月14日 (日) 9:00 強化練習 (関係選手)  
9:30小、中一外周? 200m×10+補強

## 3 大沼駅伝 4月29日 大沼公園

メンバー案 順番の変更は当日朝7時30?可能。

### ○小学生 1区間800m×2人 特設コース・公園内駐車場

- |            |  |
|------------|--|
| 1 親子ペア     | 1 (前田航希2親子)                            |
| 2 小学3・4年女子 | 1 (松村 莉咲3+橘 凜3)                        |
| 3 小学3・4年混合 | 1 (保川 大和4+色川 萌衣4)                      |
| 4 小学5・6年男子 | 1 (犬塚 友心6+渡辺 亮太6)<br>2 (石川鼓羽太5+吉田 遥希5) |
| 5 小学5・6年女子 | 1 (佐藤さゆり6+石川 美春6)<br>2 (松村 咲希6+三浦 杏6)  |
| 6 小学5・6年混合 | 1 (保川 千奈5+梅田 凧5)                       |

### ○中学生 1区間3km 公園からランバーハウス

### 2区間3km ランバーハウスからキャンプ場

- |           |  |
|-----------|--|
| 7 中学共通 男子 | 1 (小林 一奈3+石山 竜聖3)<br>2 (小林 泉月1+南部 寛太2)<br>3 (坂口 竣哉1+斉藤 陽2) |
| 8 中学共通 女子 | 1 (佐藤 柑奈1+小田 葵1)<br>2 (小松 由奈3+古館 煌乃2)                      |

## 4 春季陸上 5月3-4日 締め切り 11~17日迄

申し込みー小学生(橘、羽鳥) 中学生(木村、佐藤)

2日日程の大会です。個人2種目以上を目指して申し込んでください。