

# CRS情報79

2024

令和6年

4月13日

函館千代台陸上スクール

設立2004年4月1日

法人取得2021年4月

## ◎記録会第1戦 20日(土) 第2戦 27日(土) 8時半～

集合6時50分 小一テント無し 7時過ぎーアップ 防寒対策

心得 公共の施設です。競技に集中するため、ゲーム、スマホなどで遊ばない。

持ち物など、整理整頓、自己管理する。静かに待機(大声、走り回らない)

コーチは、審判など業務についているので、保護者のご支援をお願いします。

記録証は、各自持っていく。(表彰はありません)

## ◎71回大沼駅伝 29日 大沼公園内 鉢巻600円で幹旋。岡部へ

- 1 集合 7時 テント張り 7時半オーダー変更届 アップ ◎ユニホーム
- 2 選手 親子 2年 (前田航希)(村越咲哉)(坂田悠磨)(小林夢果)  
小3、4年女 (松村莉咲+橘 凜) 混合(保川大和+色木萌衣)  
小5、6年男 (渡辺亮太+犬塚友心) (石川鼓羽太+吉田遥希)  
小5、6年女 (佐藤さゆり+石川美春) (松村咲希+三浦 杏)  
(木村さら+南部ゆきじ) 混合(保川千奈+梅田 凜)  
中男3km (小林一奈+石山竜聖) (小林泉月+南部寛太)  
(坂口峻哉+斉藤 陽) 混合(國島悠聖+小松由奈)  
中女3km (小田 葵+佐藤柑奈)
- 3 心得 CRSの選手として、ベストを尽くす。集合時間、点呼を確認する。  
応援の自転車など、伴走は禁止。声掛けは良い。

## ◎日常の練習時間 (土日は、午前9時半～12時)

○火・木 小中 午後4時～半—6時半(木村・坂下・樋渡・橘・妹尾)

○水 3年以上～午後4時～半—6時半(坂下・木村・岡部・檜山)

駅伝や800m、体力づくり希望の方は2年以下でも参加可能。

○土・日 小中 午前9時半—正午(木村・松田・檜山・樋渡・坂下・東・幼—田口)

### ●専門練習

◎土 ハードル教室午後1時～3時(木村)

日 走幅跳教室 午前9時半～11時半 投てき(佐々木、岡部)

◎土・日 中長距離 午前9時半～11時半(岡部・檜山)

◎日 かけっこ教室午前9時半～10時半(田口・東)

## ◎心得 新競技場のルールを守り、安全に練習する

○礼に始まり、礼で終わる。お互いに挨拶、関係者に明るく笑顔で。挨拶

○待機場所—マラソングイト付近(100スタート後方) 持ち物整頓。

○練習は安全第一、集中し私語、おしゃべりに注意。スマホは使用しない。