

2024函館CRS 7月練習日程表

日	曜	小1～2年	小3～6年	中学生	長距離	備考
2	火	16:00～17:30	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	
3	水	16:00～17:30	16:00～18:00	16:30～18:20 ハードル教室	16:00～18:00	ハードル教室16:30～
4	木	16:00～17:30	16:00～18:00 ジャベ 砲丸	16:30～18:20	16:00～18:00	ジャベ 砲丸17:15～多目的
6	土	道南選手権				集合時間等指示に従って下さい
7	日	道南選手権				集合時間等指示に従って下さい
9	火	16:00～17:30	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	
10	水	休み	休み	16:30～18:20 ハードル教室	16:00～18:00	ハードル教室16:30～
11	木	16:00～17:30	16:00～18:00 幅跳び塾 ジャベ砲丸	16:30～18:20	16:00～18:00	幅跳び塾16:30 ジャベ 砲丸17:15～多目的
13	土	休み	全道小学室蘭	9:30～12:00	全道小学室蘭 9:30～11:30	全道出場者 集合時間厳守
14	日	休み	全道小学室蘭	9:30～12:00	全道小学室蘭 9:30～11:30	かけっこ9半 全道小学陸上室蘭
16	火	16:00～17:30	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	
17	水	16:00～17:30	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	
18	木	16:00～17:30	16:00～18:00 ジャベ 砲丸	16:30～18:20	16:00～18:00	ジャベ 砲丸17:15～多目的
20	土	9:30～11:00	9:30～11:30 幅跳び塾	9:30～12:00 ハードル教室	9:30～11:30	幅跳び塾10:30～ かけっこ9半 ハードル教室13:00～
21	日	9:30～11:00	9:30～11:30 幅跳び塾	9:30～12:00	9:30～11:30	幅跳び塾10:30～
23	火	16:00～17:30	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	
24	水	休み	休み ジャベ 砲丸	9:30～12:00	9:30～11:30	ジャベ 砲丸10:30～多目的
25	木	全道中学陸上大会公開練習 小学練習北斗16:00-18:00				小学16:00北斗
27	土	全道中学陸上大会公開練習 小学練習北斗16:00-18:00				小学16:00北斗
28	日	全道中学陸上大会公開練習 小学練習北斗16:00-18:00				小学16:00北斗
30	火	9:30～11:00	9:30～11:30	9:30～12:00	9:30～11:30	
31	水	9:30～11:00	9:30～11:30	9:30～12:00 ハードル教室	9:30～11:30	ハードル教室13:00～
1	木	9:30～11:00	9:30～11:30 ジャベ 砲丸	9:30～12:00	9:30～11:30	ジャベ 砲丸10:30～多目的
3	土	午前練習あり 9:30-11:30 午後東日本大会 青函交流大会				AM小学練習9:30-11:30 中学集合時間等指示に従って下さい
4	日	東日本大会 青函交流大会				集合時間等指示に従って下さい
6	火	9:30～11:00	9:30～11:30	9:30～12:00	9:30～11:30	

※練習中のおしゃべり・悪ふざけ目立ちます。事故の原因となりますのでやめて下さい。

※7/24より夏休みの練習時間9:30集合です。午前の練習です、朝食は必ずとってから練習へ来て下さい。

※暑くなっています。飲物、冷却グッズ、タオル、着替え等暑さ対策をお願いします。

※会費は10日までをお願いします。

※大会の集合時間などは、指導者、事務局からの指示に従って下さい。

※25日 27日 28日 小学生16:00 北斗集合 8/3(土)午前小学練習あり千代台

※ジャベ、砲丸練習 4日(木) 11日(木) 18日(木)17:15 24日(木)10:30多目的グラウンド(貸切してます)

※幅跳び塾は 11日(木)16:30 20日(土) 21日(日)10:30

※ハードル教室は土曜日が大会の為水曜日16時30分から。上記以外の予定は木村先生から指示に従って下さい。

※小3以上の短距離、坂下先生のいない水曜日は基本休み。長距離・体力づくりへの参加は可能です。