

# CRS 4 4 2 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024  
7月  
9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

## ◎東日本・青函申し込み 遅れた方いませんか？

### ◎選手権結果

4男 800M ①保川◎2分47秒04 5男1500M ①石川◎5分01秒00  
6男1500M ①犬塚◎4分52秒09 3女 800M ①橘 ◎2分52秒07  
②松村◎2分55秒46 ⑥千葉◎3分09秒23  
4女 800M ①色木◎2分49秒91 5女 800M ①木村◎2分45秒60  
5女 800M ②南部◎2分46秒72 5女 800M ③保川◎2分48秒33  
6女 800M ①石川◎2分35秒52 5女 800M ③佐藤 2分40秒11  
中1女800M ①佐藤 2分25秒28 800M ⑤小田◎2分39秒14  
中3女800M ③小松 2分48秒30 中女1500M ①佐藤 5分02秒53  
中女1500M ④小田◎5分27秒50 中男 800M ①斉藤◎2分08秒56  
中1男1500 ①坂口◎4分40秒32 中1男1500 ②小林◎4分42秒18  
中2男1500 ①斉藤◎4分39秒71 中2男1500 ②南部◎4分43秒67  
中3男1500 ①小林◎4分08秒74 新中男3000M ①小林 8分59秒13 新  
③小林◎9分40秒72 ⑥坂口 10分06秒43 ⑨南部 10分43秒57

### 1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞！

○7月2日火 Pラン7~15周 400×5×4セット一奈斉藤南部坂口泉月犬塚  
坂口④7分19-22 斉藤膝痛 南部②7分22-56 泉月②7分22-8分01  
柑奈10周400m73秒葵10周美春6周+400m84さゆり腹痛8周76秒石  
川16分12+◎69秒吉田◎16分52+79秒さら8周+400m2本大和7周  
そうま1分45、1分45、1分49、1分50前田1分54、1分58、1分5  
6、1分58 めい7周ゆきじ8周せな3周+3周凜3分12、3分13+1分27  
りさ3分38、3分30+1分33

○6月3日水1000×3~5 小600 400 一奈5本 2分54~58  
斎藤3分09ひざ痛坂口③3分06-10石山3分09-21南部3分06-19泉  
月3分12-17犬塚3分08-12石川③3分29-35そうま600m2分53  
-48+400m1分44前田3分17-13+「2分05柑奈3分21-34+1  
分5-52葵③3分30-37さゆり3分26-35+◎71さら3分37-38+  
80めい3分37+◎2分07+78ゆきじ◎3分38+◎2分08せな◎2分08  
-08杏2分23-27+1分19凜◎2分09-08+1分19  
奈良一佐々木凜一砲丸投 円盤投 25M~27M

○6月27日木 調整 1000 600 400 8の字一奈  
斉藤◎2分55坂口◎2分57石山◎2分58泉月◎2分59南部◎3分01犬塚◎  
3分04石川3分28大和◎2分03  
小松◎2分03柑奈1分57あおい◎3分28さゆり◎1分55+◎71さら◎2  
分02+◎76ゆきじ◎2分06+2分06せな2分08◎77めい◎2分04+  
2分04凜◎2分06+◎76花奈◎2分28+78杏◎2分15+78

### 2 今週の予定 全国中体連 応援募金開始 CRS ホームページのお知らせから。

7月 9日 (火) 16:00 ①7~10周+200M×3~5又は ②5周×4  
7月10日 (水) 16:00 (400m+300m+200m) 各2~3  
7月11日 (木) 16:00 小一調整 1000m 600m 400m  
中一芝ラン30分+150M×3~5

7月13日 (土) 全道小陸大会出発 中一400M×6~10 64~68秒

7月14日 (日) 全道大会 室蘭市 中一1000+600+300+200