

2024函館CRS 8月練習日程表

日	曜	小1～2年	小3～6年	中学生	長距離	備考
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	9:30～11:00	9:30～11:30	9:30～12:00	9:30～11:30	
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	
7	水	休み	9:30～11:30	9:30～12:00	9:30～11:30	
8	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
10	土	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～
11	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時
13	火	休み	休み	9:30～12:00	休み	小学 長距離休み 中学短自主トレ
14	水	休み	休み	9:30～12:00	休み	小学 長距離休み 中学短自主トレ
15	木	9:30～11:00	9:30～11:30	9:30～12:00	9:30～11:30	中学短距離自主トレ
17	土	1年-2年休み	記録会第5戦			集合時間等指示に従って下さい
18	日	休み	休み	9:30～12:00	9:30～11:30	小学短距離休み 中学短距離自主トレ
20	火	9:30～11:00	9:30～11:30	9:30～12:00	9:30～11:30	
21	水	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
22	木	9:30～11:00	9:30～11:30	9:30～12:00	9:30～11:30	
24	土	1年-2年休み	新人戦 記録会第6戦			集合時間等指示に従って下さい
25	日	1年-2年休み	新人戦 記録会第6戦			集合時間等指示に従って下さい
27	火	16:00～17:30	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	
28	水	休み	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	
29	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
31	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時 ハードル教室13:00～
1	日	9:30～11:00	9:30～11:30	9:30～12:00	9:30～11:30	
3	火	16:00～17:30	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	
4	水	休み	休み	16:30～18:20	16:00～18:00	
5	木	16:00～17:30	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	

※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。

※夏休み期間の練習時間は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ください。

※8/27より16:00 中学短16:30 通常の練習時間になります。

※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。体調不良は即コーチへ伝えて下さい。

※会費は10日までにお願いします。

※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。

※ジャベ、砲丸練習 1日(木) 8日(木) 21日(水)10:30多目的グラウンド 29日(木)17:15(貸切してます)

※幅跳び塾は 11日(日) 31(土)10:00頃

※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。

岡部 090-4870-7541 木村 090-7511-9428