

2024函館CRS 9練習日程表

日	曜	小1～2年	小3～6年	中学生	長距離	備考
1	日	9:30～11:00	9:30～11:30 幅跳び塾	全道ジュニア 9:30～12:00	全道ジュニア 9:30～11:30	幅跳び塾10時 かけっこ教室 全道ジュニア中学自主トレ
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 ジャベ 砲丸	16:30～18:20	16:00～18:00	ジャベ 砲丸17:15～多目的
7	土	9:30～11:00	9:30～11:30 ハードル教室	9:30～12:00 ハードル教室	9:30～11:30	ハードル教室 13:00
8	日	道新杯秋 記録会第7戦				集合時間等指示に従って下さい
10	火	16:00～17:30	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	
11	水	休み	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	
12	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
14	土	9:30～11:00	9:30～11:30	全道新人 9:30～12:00	全道新人 9:30～11:30	全道新人戦中学短距離自主トレ
15	日	9:30～11:00	9:30～11:30 幅跳び塾	全道新人 9:30～12:00	全道新人 9:30～11:30	幅跳び塾 かけっこ教室 全道新人戦中学短距離自主トレ
17	火	16:00～17:30	16:00～18:00	休み	16:00～18:00	
18	水	休み	休み	休み	16:00～18:00	体力づくり 150m～200m
19	木	16:00～17:30	16:00-18:00 ジャベ 砲丸	休み	16:00～18:00	ジャベ 砲丸17:15～多目的
21	土	9:30～11:00	9:30～11:30 ハードル教室 幅跳び塾	9:30～12:00 ハードル教室	9:30～11:30	ハードル教室13:00 幅跳び塾10:30
22	日	9:30～11:00	9:30～11:30	9:30～12:00	9:30～11:30	かけっこ教室
24	火	休み	休み	16:30～18:20	16:00～18:00	小学短距離休み
25	水	休み	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	
26	木	16:00～17:30	16:00-18:00 ハードル教 ジャベ 砲丸	16:30-18:20 ハードル教 ジャベ 砲丸	16:00～18:00	ハードル小学16時 中学16時半ジャ ベ 砲丸17:15～多目的
28	土	9:30～11:00	9:30～11:30	9:30～12:00	9:30～11:30	午後小学1～4年南部イベント (申込者のみ)
29	日	休み	南部陸上			集合時間等指示に従って下さい
1	火	16:00～17:30	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	
2	水	休み	休み	16:30～18:20	16:00～18:00	
3	木	16:00～17:30	16:00-18:00 ハードル教 ジャベ 砲丸	16:30-18:20 ハードル教 ジャベ 砲丸	16:00～18:00	ハードル小学16時 中学16時半ジャ ベ 砲丸17:15～多目的
5	土	秋季大会 フェスティバル				集合時間等指示に従って下さい
6	日	秋季大会 フェスティバル				集合時間等指示に従って下さい

※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。

※8/27より16:00 中学短16:30 通常の練習時間になります。

※暑さ続いています。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。

※ジャベ、砲丸練習 5日(木) 12日(木) 19日(水) 25日(木)多目的17:15(貸切してます)

※幅跳び塾は 1日(日) 15日(日) 21日(土) 10:00頃

※ハードル教室。上記以外の予定は木村先生からの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