

2024函館CRS 10練習日程表

日	曜	小1～2年	小3～6年	中学生	長距離	備考
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 幅跳び塾 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	幅跳び 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			・中学全国リレー(東京国立)	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			・中学全国リレー(東京国立)	集合時間等指示に従って下さい
8	火	16:00～17:30	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	
9	水	休み	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	
10	木	16:00～17:30	16:00-18:00 ジャベ 砲丸	16:30-18:20 ジャベ 砲丸	16:00～18:00	ジャベ 砲丸17:15～多目的
12	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	日	休み	休み	休み	新得駅伝 休み	新得駅伝 SBちびっこマラソン
15	火	16:00～17:30	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	
16	水	休み	休み	16:30～18:20	16:00～18:00	
17	木	16:00～17:30	16:00-18:00 ジャベ 砲丸	休み(全国ジュニア)	16:00～18:00	中学全国ジュニア ジャベ 砲丸17:15～多目的
19	土	9:30～11:00	9:30～11:30 幅跳び塾	休み(全国ジュニア)	9:30～11:30	中学全国ジュニア 幅跳び塾10:30
20	日	9:30～11:00	9:30～11:30 幅跳び塾	休み(全国ジュニア)	戸井駅伝	中学全国ジュニア 戸井駅伝 幅跳び塾 かけっこ教室
22	火	16:00～17:30	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	
23	水	休み	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	
24	木	16:00～17:30	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	
26	土	9:30～11:00	9:30～11:30 ハードル チャレンジカップ	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 チャレンジカップ
27	日	9:30～11:00	9:30～11:30 チャレンジカップ	9:30～12:00	福島駅伝	福島駅伝 チャレンジカップ かけっこ教室
29	火	16:00～17:30	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	
30	水	休み	休み	16:30～18:20	16:00～18:00	
31	木	16:00～17:30	16:00～18:00	16:30～18:20	16:00～18:00	
2	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	ちびっこ駅伝小樽	ちびっこ駅伝小樽
3	日	9:30～11:00	9:30～11:30	9:30～12:00	休み	かけっこ教室
5	火	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。

※暗くなるのが早くなったので周りをよく見て行動し競技場のルールを守って練習してください。

※寒くなっています。上着を準備し暖かい服装をしてください。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 3日(木) 10日(木) 17日(木)多目的17:15(貸切してます)

※幅跳び塾は 3日(木) 16:45 19日(土) 20日(日) 10:30

※ハードル教室 10/3(木)小16時 中16時半 10/12(土)10/26(土)13時 他木村先生の指示通り

※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。