

# CRS 4 5 2 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024  
9月  
24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

◎南部記念陸上 28日(土) 1時～ 集合12時30分 29日(日) 9時～ 集合7時

## 1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

- 9月17日火 自主トレ 北斗 外周7～5～4周 一奈30周43分34  
齊藤坂口南部石川大和前田 小松柑奈小田さゆりさらゆきじせな千葉
- 9月18日水 650×3+600×3～5 一奈1000×3 2分49-53  
齊藤7分43-11分07坂口7分44-11分07南部7分45-11分07犬塚  
7分46-11分14石川8分12-6分51大和8分36柑奈8分-6分51葵8  
分12-7分09美春8分08-7分07さゆり8分08-6分51さら8分21-  
7分27せな8分30ゆきじ8分21-5分20めい8分30-8分39凜8分25  
-7分56小松2周-4分46杏、唯、前田 上り5本 下り5本
- 9月19日木 8の字2-7 一奈10周45分17  
齊藤⑦34分58南部34分58坂口35分07犬塚35分07石川⑤26分39  
大和③16分16前田9分20-8分5725分59柑奈26分51ゆきじ③①1  
6分50せな16分54⑥めい17分15花奈②16分00
- 9月21日土 400×4～8 一奈 2000m5分55 1000m2分51  
齊藤⑧67-73石山⑥70-72石川⑦70-77大和80-83前田④1分4  
8-56柑奈⑧68-76小松④74-83美春⑥75-81あおい⑤73-84  
さゆり⑥74-88せな④80-83さら⑥78-87ゆきじ⑤79-88めい④  
76-84凜③80-85 南部、犬塚・脚痛一補強しっかりやりました
- 9月22日(日) 自主トレ 一奈600×2 1分40-38 400×2 65  
-64 300×2 48-48 200×230-26

## 2 今週の予定 中学駅伝、ちびっこ、ミニ駅伝に挑戦!

- 9月24日(火) 16:00～Pラン10周 中男・5周×4セット88秒7分10  
9月25日(水) 16:00～1000m×3 小低600m×3  
9月26日(木) 16:00 8の字 2～5周～  
9月28日(土) 9:30 400m×3～6 教室参加者一午後12時半集合  
9月29日(日) 7:00 南部 小・1500, 800m 中・3000m

## 3 全道中学駅伝遠征計画予定 10月13日(日) 新得町

- 1 出発 12日(土) 8時(納谷駐車場 西桔梗) 一昼食持参一2時・新得練習  
帰り 13日(日) 15時 夕食各自買い物一20時頃・納谷駐車場着
- 2 宿舎 ぐったり温泉レイクイン 新得町屈足808 朝食のみ 夕食(暖笑)
- 3 選手 1区小林一 2区小林泉 3区坂口 4区齊藤 5区南部 6区石山  
区間距離 全て3km 総合18kmで競う。
- 4 費用 概算 大人26000円 中学生24000円 集金一10月9日小林  
バス概算12350円 ホテル12650円(中9650円) 食事2000円  
立て替え一参加料8000円 運転手、コーチホテル台等 30000円  
函館市補助金が出た場合一そこから補填する。
- 5 同乗者 齊藤さん 世話人一奈君母(車)、齊藤さん お願いします。
- 6 心得 中体連ルールで遠征します。一人一人がキャプテン、行動とあいさつ  
監督、コーチ、保護者の指示に俊敏に行動する。テント設置、後始末等。