

# CRS 4 5 8 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2024  
11月  
5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

## ◎ちびっ子駅伝結果 (岡部計時) 2日 小樽 1区間 1, 2km

個人 2年女子 優勝 吉田5分40 2年男子 8位 前田 6分54  
中学男子 優勝 斉藤6分12 2位 國島6分32 (1周半)  
4年混合3位 15分00 橘 5分00—松村 5分00—大和5分00  
6年女子3位 14分44 佐藤4分42—三浦 5分28—木村4分34  
6年混合4位 14分23 南部5分14—千奈 4分41—遥希4分28  
6年混合優勝 13分13 犬塚4分13—美春 4分38—石川4分22  
中学男子優勝 11分41 石山3分57—坂口 3分53—南部3分51  
中学女子3位 13分53 小田4分34—小松 4分53—佐藤4分26

\*皆さん快走! 楽しいレースでした。応援の皆さん有難うございます。

### 1 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

- 10月29日火 P5~15周 P5周×4 一奈外側20周 38分12  
斉藤7分8—7分04—6分55 坂口7分08—04—03 犬塚7分04—08—  
08 石川⑤24分21 吉田④24分48 大和⑧14分12 小松③+③5分08 柑奈⑩  
16分48 葵16分58+35—36—35 さゆり17分+74+35 美春⑧+②さ  
ら⑩16分59+83+37 セナ④7分05+3 周めい⑩18分40 杏⑤10分17  
凜?+80 りさ⑤9分25+84 結菜⑤10分18+86 前田2分20—2分09  
—2分15
- 10月30日水 400m×3—8  
斉藤⑧71~62 犬塚71—69 石山69—71 國島69—77 石川⑥72—85 吉  
田77—83 大和⑤80—87 前田2分08—2分20—2分0 柑奈⑧70—79 葵  
74—82 美春④74—82 さゆり⑦74—83 さら⑦79—88 せな④83—91  
め⑤75—90 凜④82—84 りさ④87—91 杏③85—88 結菜③88—95  
亮太④80—86 凪⑤80—91
- 10月31日木 8の字 2—7周+600m 一奈10周 46分46秒  
5周 斉藤23分59 犬塚23分59 坂口③14分24 石山③14分24 南部14分  
24 石川鼓③14分58+1分52 大和4周 22分23 前田10分15+600m  
柑奈③15分55+1分54 葵15分27 美春②9分49+4分59 さゆり③15  
分41+2分04 さら③15分49+2分12 せな③16分45 ゆきじ体不ラン  
凜②11分26+5分33 りさ②11分57+5分45 花奈13分39 凪②12分  
05+5分47

## 2 今週の予定 福島駅伝に挑戦!トラック最後の練習!

- 11月 5日 (火) 16:00 Pラン5周+200×5~7 中学5周×3セット  
11月 6日 (水) 16:00 1000m+600m+300m  
11月 7日 (木) 16:00 8の字2—5—  
11月 9日 (土) 9:30 調整 1000m+400m  
11月10日 (日) 7:30 南北海道駅伝競走大会 福島総合体育館前集合