

CRS情報 97

2024年
令和6年
11月21日

函館千代台陸上スクール
通称 NPO 法人「函館 CRS」
連絡先 090-4870-7541

1 雨天走路使用開始 11月16日より、正面通路（12月より）

～雨天走路及び正面通路を道南陸協がお借りしました～

- (1) 使用ルールを守り、施設及び用器具等大切に扱う。
- (2) 使用后、整理整頓、所定の位置に戻す。
- (3) 破損したら、直ちにコーチに知らせる。(市に報告する、弁償もある)

2 強化練習 12月7日(土) 8日(日) 申し込み3日迄

- | | | | | | |
|-------|--------------|----|---------|----|--------|
| 1 短距離 | 9時～12時 | 女子 | 14時～17時 | 男子 | 上磯中廊下 |
| 2 長距離 | 9時30分～12時30分 | | | | 千代台外周 |
| 3 投てき | 14時～17時 | | | | 上磯中体育館 |
| 4 跳躍 | 14時～17時 | | | | 上磯中体育館 |
| 5 障害 | 9時～12時 | | | | 浜分中学校 |

3 かけっ子教室 12月1日 8日 15日 22日 29日

9時00分～10時00分 毎週日曜日開催 担当(田口、東)
参加希望者は、直接 千代台(雨天走路へ) 参加費1回500円。

4 走幅跳練習会 12月7日(土) 15日(日) 22日(日)

9時半 CRSの基本練習。10時半から走幅跳練習を実施。担当(松田)
会場は、雨天走路又は千代台外周(雨天練習所前)を使用。
CRS会員以外は、1回500円。(事務局へ)

5 ハードル教室 7日(土) 14日(土) 21日(土) 28日(土)

11時30分～13時半 雨天走路、外周 木村コーチの連絡網で対応。

6 生徒募集! (1) 中学3年生 3月末迄 高校で陸上続ける方は、是非

気軽に申し込んで下さい。会費半額(月2000円)

(2) 小学生1年～中学生 12月から

(3) 駅伝等を楽しみたい方、中長距離を希望の方へ

連絡先 090-4870-7541 (岡部へ)

7 千代台の駐車 送り迎えは、有料駐車場へお入りください。

千代台前の道路は、駐車禁止です。毎年苦情が来ています。

5分程度は、無料です。長時間の場合は、プールにて検印して下さい。

* 中学3年生へ連絡 11月からの会費は、半額・月2000円になります。

* 設備費2000円 中学登録費1000円 未納の方は、お願いします。