

# CRS 4 6 9 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2025  
1月  
28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

## ◎お知らせ 札幌室内陸上3月16日(日) 小9時 中11時過

小3, 4年800m 5, 6年1500m (女800m) 中300m 1500m  
申し込み 1月末~7日迄 事務局・橋へ 参加料1200円

+IDない方200円 6日までにID取得(早めに相談)

\*競技時間—小学生を先に行う場合。中学生は12時?日帰り可能。

## ◎「小中学生のスマホ・ゲームで、数時間」という報道がありました。スマホ依存症の危険。進路や目標のない人が陥りやすい! 学力・進路とスマホ—影響大! 部活は、特に大きい。

### 1 今週の予定 冬季鍛錬期 朝練6時・ジョグ30分 週3回

1月28日(火) 16:00 Pラン200m×30周

1月29日(水) 16:00 20本、体力づくり、他

1月30日(木) 16:00 外周時間走

2月1日(土) 9:30 外周Pラン5000~8000m 補強

2月2日(日) 9:30 200m×10周+5周+5周 加速 補強

### 2 先週の練習結果 赤字印—頑張ったで賞!

○1月21日火通路30周~20周 62~48~42秒 (齋藤)

齋藤 23分39秒 坂口 24分49秒 柑奈 25分53秒 犬塚 26分30秒 さゆり 26分40秒

さら 26分54秒 葵 27分10秒 石川 28分08秒 美春 26周 23分11秒 ゆきじ 25周

26分40秒 せな 22周 21分21秒 めい? 20分10秒 凜 20周 18分31秒 前田 15

○1月22日水通路20本ダッシュ 64-60-42秒 サーキット3セット

20本 寛太、犬塚、石川、吉田、葵、美春、さゆり 17本 ゆきじ 16本 凜 15本 せ

な、りさ 8本 前田 短距離班 11本 木村嘉、梅田 10本 唯、くるみ 9本 松

村、杏 大和 25分ジョグ 齋藤 欠どうしたの?

○1月23日木 外240m×30周 60-66-51 齋藤 欠?どうしたの?

寛太 28分24秒 犬塚 29分00秒 柑奈 30分16秒 葵 30分16秒 石川 30分44秒 さら 3

1分02秒 美春 15周 17分12秒 筋トレ腕、腹筋、背筋 100 ゆきじ 25周 27分2

0秒 せな 25周 27分20秒 めい 20周 23分38秒、前田 15周、さゆり 腕 100 腹筋

200 背筋 200 他ストレッチ 奈良砲丸円盤壁投げ 皆さん頑張っている

○1月25日土 外240m×30周 一奈調整

柑奈 29分04秒 齋藤 29分04秒 さら 30分13秒 葵 30分56秒 石川ジョグ 35分56

犬塚ジョグ 35分56秒 大和 25周 28分15秒 前田 15周 29分28秒 寛太 15周 脚痛

ジョグ 5周 泉月 13周 脚痛ジョグ 7周 美春 10周 筋トレ各20秒 さゆり 20周 ゆき

じ 15周 19分10秒 腹筋 100 せな 20周 24分40秒 凜 15周 17分48秒 +5周

○1月26日日 外200m×10+200×5+200×5 一奈調整

齋藤 7分20秒 +3分20秒 +3分22秒 坂口 7分20秒 +3分20秒 +3分22秒 柑奈 7分2

5秒 +3分28秒 +3分30秒 美春 7分48秒 +3分42秒 +3分43秒 さゆり 7分48秒 +3分

42秒 +3分44秒 葵 7分54秒 +3分41秒 +3分44秒 さら 8分 +3分49秒 +3分50秒 め

い 8分59秒 +4分13秒 +4分09秒 千葉 10分27秒 +4分45秒 +4分46秒 石川 35周

34分14秒 前田 5周 7分50秒 +3周 3分55秒 +3分50秒 寛太 腹筋他 200回