

# CRS 4 6 8 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2025

1月

21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

## ◎全国男子駅伝結果 1月19日 広島 小林一奈君

千葉県での強化練習でアクシデント とても残念ですが、出場できず。  
高校で夢を実現しよう！

## ◎夢と希望を持つ 前号でも書きましたが。

- 夢がなければ目標なし ○目標なければ実行なし
- 実行なければ成果なし ○成果なければ喜びなし

## ◎目標達成のための留意点

- 元気・根気・やる気 3気の教えを思い、実行する  
やる気は、声に出る。元気な挨拶から始まる！
- 生活に張りを持つ  
練習、睡眠、食事と栄養、学習・授業、スマホ・ゲーム他
- 競争（競走）と協同の精神  
仲間意識と良きライバル心で、互いに競い合う

## 1 今週の予定 冬季練習を大切に！

- 1月21日（火） 16：00 通路30周～25周～20周Pラン 加速
- 1月22日（水） 16：00 通路20本ジョグつなぎジョグ 体力
- 1月23日（木） 16：00 通路30周 北美原クラブが来るまで。
- 1月25日（土） 9：30 外周 Pラン4000-8000m
- 1月26日（日） 9：30 通路インターバル 10周+5周+5周 補強
- 1月28日（火） 16：00 通路30周

## 2 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞！

- 1月14日火 通路40周 一奈 男子駅伝事前調整合宿で広島へ出発  
犬塚、美春、さら38分16秒 さゆり38分32秒 石川38分57秒 葵39分13秒 寛太34周 大和25周 りさ、千葉20周 前田12周 ゆき、せな20本 斉藤、寛太ジョグ
- 1月18日土 500m16周  
坂口、斉藤35分08秒 犬塚35分09秒 柑奈35分17秒 さら36分28秒 石川40分35秒 美春11周、さゆり10周 大和12周 ゆきじ12周 めい10周 前田6周 せな10周 寛太、泉月、せなジョグ
- 1月19日日 100m×30本 57-60秒  
坂口29分52秒 犬塚29分53秒 柑奈29分54秒 美春29分54秒 さら29分55秒 さゆり30本、葵25本 石川25本 ゆきじ20本 めい20本 稜20本 大和25本 前田12本 ななか11本