

## 2025函館CRS 2月練習日程表

| 日  | 曜 | 小1～2年       | 小3～5年                   | 小6～中学生                    | 長距離         | 備 考                                 |
|----|---|-------------|-------------------------|---------------------------|-------------|-------------------------------------|
| 1  | 土 | 9:30～11:00  | 9:30～11:30<br>ハードル      | 9:30～11:30<br>ハードル教室      | 9:30～11:30  | ハードル教室11半-13半                       |
| 2  | 日 | 9:30～11:00  | 9:30～11:30              | 9:30～11:30                | 9:30～11:30  | かけっこ                                |
| 4  | 火 | 16:00～17:00 | 16:00～18:00             | 16:30～18:20               | 16:00～18:00 | 小学1年2年冬期間は17時まで                     |
| 5  | 水 | 休 み         | 短距離体力錬成会<br>16時-18時 坂下  | 長距離にて合同基礎トレーニング16時-18時 岡部 |             | 小3-小5 坂下先生<br>小6-中学 小中長距離 岡部先生      |
| 6  | 木 | 16:00～17:00 | 16:00～18:00             | 16:30～18:20               | 16:00～18:00 | 小学1年2年冬期間は17時まで                     |
| 8  | 土 | 9:30～11:00  | 9:30～11:30              | 休 み                       | 9:30～11:30  | 中学強化練習会の為休み                         |
| 9  | 日 | 9:30～11:00  | 9:30～11:30<br>幅跳び塾      | 休 み                       | 9:30～11:30  | 中学強化練習会の為休み<br>幅跳び塾10半              |
| 11 | 火 | 9:30～11:00  | 9:30～11:30              | 9:30～11:30                | 9:30～11:30  | 祝日の為午前練習                            |
| 12 | 水 | 休 み         | 休 み                     | 休 み                       | 休 み         | プール休館日雨天 通路使用不可                     |
| 13 | 木 | 休 み         | 休 み                     | 休 み                       | 休 み         | プール休館日雨天 通路使用不可                     |
| 15 | 土 | 9:30～11:00  | 9:30～11:30<br>ハードル      | 9:30～11:30<br>ハードル教室      | 9:30～11:30  | ハードル教室11半-13半                       |
| 16 | 日 | 9:30～11:00  | 9:30～11:30<br>幅跳び塾      | 9:30～11:30                | 9:30～11:30  | 幅跳び塾10時半(未来大学の場合有15時からになります) かけっこ   |
| 18 | 火 | 16:00～17:00 | 16:00～18:00             | 16:30～18:20               | 16:00～18:00 | 小学1年2年冬期間は17時まで                     |
| 19 | 水 | 休 み         | 短距離体力錬成会<br>16時-18時 坂下  | 長距離にて合同基礎トレーニング16時-18時 岡部 |             | 小3-小5 坂下先生<br>小6-中学 小中長距離 岡部先生      |
| 20 | 木 | 16:00～17:00 | 16:00～18:00             | 16:30～18:20               | 16:00～18:00 | 小学1年2年冬期間は17時まで                     |
| 22 | 土 | 9:30～11:00  | 9:30～11:30<br>ハードル 幅跳び塾 | 9:30～11:30<br>ハードル教室      | 9:30～11:30  | 幅跳び塾10時半(未来大学の場合有15時からになります) ハードル教室 |
| 23 | 日 | 9:30～11:00  | 9:30～11:30              | 9:30～11:30                | 9:30～11:30  | かけっこ                                |
| 25 | 火 | 16:00～17:00 | 16:00～18:00             | 16:30～18:20               | 16:00～18:00 | 小学1年2年冬期間は17時まで                     |
| 26 | 水 | 休 み         | 短距離体力錬成会<br>16時-18時 坂下  | 長距離にて合同基礎トレーニング16時-18時 岡部 |             | 小3-小5 坂下先生<br>小6-中学 小中長距離 岡部先生      |
| 27 | 木 | 16:00～17:00 | 16:00～18:00             | 16:30～18:20               | 16:00～18:00 | 小学1年2年冬期間は17時まで                     |
| 1  | 土 | 9:30～11:00  | 9:30～11:30<br>ハードル      | 9:30～11:30<br>ハードル教室      | 9:30～11:30  | ハードル教室11半-13半                       |
| 2  | 日 | 9:30～11:00  | 9:30～11:30              | 9:30～11:30                | 9:30～11:30  | かけっこ                                |
| 4  | 火 | 16:00～17:00 | 16:00～18:00             | 16:30～18:20               | 16:00～18:00 | 小学1年2年冬期間は17時まで                     |
| 5  | 水 | 休 み         | 短距離体力錬成会<br>16時-18時 坂下  | 長距離にて合同基礎トレーニング16時-18時 岡部 |             | 小3-小5 坂下先生<br>小6-中学 小中長距離 岡部先生      |
| 6  | 木 | 16:00～17:00 | 16:00～18:00             | 16:30～18:20               | 16:00～18:00 | 小学1年2年冬期間は17時まで                     |
|    |   |             |                         |                           |             |                                     |
|    |   |             |                         |                           |             |                                     |

※練習中のおしゃべり・悪ふざけ目立ちます。事故の原因となりますのでやめて下さい。コーチの話を聞きましょう。

※雨天練習場、通路での練習になります。狭いので周りをよく見て行動しルールを守って事故、怪我の無いよう練習してください。

※寒いので。上着、手袋、帽子など暖かい服装 ホカロン等のグッズも持参をしてください。体調不良は即コーチへ伝えて下さい。

※会費は10日までにお願いします。

※送迎の乗り降りは駐車場をお願いします。雨天練習場の前の道路での乗降りは禁止します | (苦情あります)

※幅跳び塾は 9日(日) 16日(日) 22日(土) 10:30より ※未来大学の場合は15時から

※ハードル教室 1日(土) 15日(土) 22日(土) 3/1(土)11半-13時半 他時間変更等木村先生の指示通り

※冬期間の水曜日は基礎体力づくり。筋トレ サーキット ダッシュ ロングジョグなど自由参加。担当岡部 坂下

※冬季雨天使用割当 火 木 16時-19時 土曜 9時-14時 日曜 9時-11時半

※冬季通路(3月からは使用不可) 水曜優先使用可能 火 木 土 日は空いている時は使用可能。

岡部 090-4870-7541 木村 090-7511-9428