

2025函館CRS 3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        | 9:30～11:30  | ハードル教室11半-13半                  |
| 2  | 日 | 9:30～11:00  | 9:30～11:30<br>幅跳び                    | 9:30～11:30<br>幅跳び         | 9:30～11:30  | 幅跳び塾未来大学16時からになります<br>かけっこ     |
| 4  | 火 | 休み          | 休み                                   | 16:30～18:20               | 16:00～18:00 | 小学短距離休み<br>長距離へ参加可能 別メニュー      |
| 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 |                                |
| 8  | 土 | 9:30～11:00  | 9:30～11:30<br>ハードル 幅跳び               | 9:30～11:30<br>ハードル 幅跳び    | 9:30～11:30  | ハードル教室11半-13半<br>幅跳び10時30      |
| 9  | 日 | 9:30～11:00  | 9:30～11:30                           | 9:30～11:30                | 9:30～11:30  | かけっこ                           |
| 11 | 火 | 16:00～17:00 | 16:00～18:00                          | 休み                        | 16:00～18:00 | プール休館日のため雨天使用不可<br>天候の状況により練習有 |
| 12 | 水 | 休み          | 冬季間休み長距離にて基礎体力トレーニング参加可能 16:00-18:00 |                           |             | 小中短距離参加可能                      |
| 13 | 木 | 16:00～17:00 | 16:00～18:00                          | 16:30～18:20               | 16:00～18:00 |                                |
| 15 | 土 | 9:30～11:00  | 9:30～11:30<br>ハードル                   | 9:30～11:30<br>ハードル        | 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                    | 9:30～11:30<br>幅跳び         | 9:30～11:30  | 幅跳び塾10半<br>かけっこ                |
| 18 | 火 | 16:00～17:00 | 16:00～18:00                          | 16:30～18:20               | 16:00～18:00 |                                |
| 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 | 9:30～11:00  | 9:30～11:30                           | 9:30～11:30                | 9:30～11:30  | 卒業式                            |
| 22 | 土 | 9:30～11:00  | 9:30～11:30<br>ハードル                   | 9:30～11:30<br>ハードル        | 9:30～11:30  | 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 | 9:30～11:00  | 9:30～11:30                           | 9:30～11:30                | 9:30～11:30  |                                |
| 26 | 水 | 休み          | 9:30～11:30                           | 9:30～11:30                | 9:30～11:30  |                                |
| 27 | 木 | 9:30～11:00  | 9:30～11:30                           | 9:30～11:30                | 9:30～11:30  |                                |
| 29 | 土 | 9:15～11:00  | 9:15～11:30<br>ハードル                   | 9:15～11:30<br>ハードル        | 9:15～11:30  | 入学式9:15集合<br>ハードル教室            |
| 30 | 日 | 9:30～11:00  | 9:30～11:30                           | 9:30～11:30                | 9:30～11:30  | かけっこ                           |
| 1  | 火 | 9:30～11:00  | 9:30～11:30                           | 9:30～12:00                | 9:30～11:30  |                                |
| 2  | 水 | 休み          | 9:30～11:30                           | 9:30～12:00                | 9:30～11:30  |                                |
| 3  | 木 | 9:30～11:00  | 9:30～11:30                           | 9:30～12:00                | 9:30～11:30  |                                |
| 5  | 土 | 9:30～11:00  | 9:30～11:30<br>ハードル                   | 9:30～12:00<br>ハードル        | 9:30～11:30  | ハードル教室 13時                     |
| 6  | 日 | 9:30～11:00  | 9:30～11:30                           | 9:30～12:00                | 9:30～11:30  | かけっこ                           |

※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、外周での練習になります。周りをよく見て行動しルール モラルを守って事故、怪我の無いよう練習してください。

※天候によっては外周での練習あります。他チームに迷惑にならない行動をとって下さい。体調不良は即コーチへ伝えて下さい。

※会費は10日までをお願いします。

※送迎の乗り降りは駐車場でお願いします。雨天練習場の前道路での車での待機禁止(注意、苦情あります)

※幅跳び塾は 2日(日) 8日(土) 16日(日) ※千代台10時半 未来大学の場合は15時から

※ハードル教室 1日(土) 8日(土) 15日(土) 22日(土) 29日(土) 4/5(土) 場所、時間変更等木村先生の指示通り

※競技場での練習が可能となったら 集合、練習場所の変更等連絡網でお知らせします。

※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

※3月より正面通路使用不可 水曜日の練習は外周になります。