

◎先週の練習結果

○7月 1日 (火) 400m×10～15～20+300X又は200X

斉藤⑩15分20+43+43+43坂口⑩29分51+29+31+30犬塚30分04+30+32+31石川⑩+31+35+32大和③4分46+③4分46+②3分07+37+40前田背筋200回村越③6分40+②3分55+1分39葵⑩17分03+34+34美春⑤7分51+7分02+33+34さゆり⑩16分51+35+34+33さら⑩16分39+34+34+34せな③5分41+②3分38+37萌衣③4分43+5分09+5分16+35+36千葉③5分03+5分06+35木村③6分45+②4分19+①1分49+48西村③7分23+②5分22+①2分14+70

○7月 2日 (水) 400m×4～8 200ジョグ

斉藤⑤61～63坂口③64～68犬塚③68～70石川⑥69～75大和⑤75～79前田④1分44～2分19葵⑥72～78美春⑦72～79さら⑤72～77色木④74～77せな⑤84～101凜④73～75松村③83～86白川④94～115一葉③1分54～2分05

○7月 3日 (木) ジョグ30分+加速

坂口、石川、大和、伊藤、前田、葵、美春、さゆり、木村、セナ、ゆきじ、色木、凜白川

◎第58回道南選手権 結果 7月5～6日

小3男 800m	優勝	村越	2分54秒83	8位	前田	3分55秒13
小3女 800m	6位	木村菜	3分29秒47	7位	西村柚	3分45秒29
小4女 800m	優勝	橘	2分36秒93	3位	千葉	2分52秒72
	3位	松村	2分54秒37			
小5女 800m	優勝	色木	2分37秒52			
小6女 800m	優勝	木村	2分39秒89	2位	保川	2分44秒09
中1女 800m	優勝	石川美	2分30秒40	3位	佐藤さ	2分38秒04
中2女 800m	優勝	佐藤花	2分33秒81	2位	小田	2分34秒46
中 男 800m	優勝	斉藤	2分01秒84			
小5男1500m	優勝	保川	5分13秒22			
小6男1500m	2位	石川鼓	4分56秒07			
中2男1500m	優勝	坂口	4分27秒74			
中3男1500m	優勝	斉藤	4分21秒90			
中 女1500m	優勝	石川美	5分12秒88	3位	小田	5分19秒25
	4位	佐藤さ	5分31秒29			
U161000m	優勝	坂口	2分46秒57			

*参考

高 男 砲丸投	2位	奈良	10m99	
高 男 円盤投	2位	奈良	25m93	5回フアール
中 学 砲丸投	優勝	佐々木	11m20	
中 学 円盤投	優勝	佐々木	28m07	