

◎青森合宿結果 2月14日(土) タイムトライ 15日練習

1000m	小男	原田 岳	1位	3分04秒6	自己新
	小女	木村 さら	6位	3分23秒4	自己新
3000m	一般男	斉藤 陽		9分01秒6	自己新
		犬塚 友心		10分31秒3	
3000m	一般女	石川 美春		11分14秒4	
		佐藤 さゆり		11分40秒5	

評価 斉藤陽君の3000m この時期には素晴らしい。

スピードを活かした練習内容が成果を上げている。

量より質が問われるが、今後走り込みを増やすと、5000mに対応できるでしょう！

小学生1000m 原田君と木村さんは、この時期では、素晴らしい。

他3000mの選手は、もう一度、取り組む意欲や練習の質を振り返り、改善し、やる気を表に出し、3月を乗り切る事が重要。

◎CRS 卒業式・祝う会 3月15日(日) 12時 テトラ

会費 3000円

証書授与、お祝いの言葉、ランチタイム、ビンゴゲーム

卒業生記念品 記念ミニアルバム(写真一小6・中3年)

卒業生 斉藤 陽 南部寛太

◎北海道中学強化合宿 3月28～30日

室蘭市入江競技場 集合28日13時30分

坂口竣哉 石川美春

シーズン直前の合宿、事前の体力アップ、スタミナづくりを十分行い、北海道のライバル選手に打ち勝つ内容を期待したい。

この時期の序列が、中体連大会に出る可能性があるので、粘りある練習が大切。

◎3月 朝練をやろう！ ジョグ30分、ストレッチ、流し

雨天—縄跳び2000回～ 筋トレ

オリンピック選手の活躍が素晴らしい！ 夢の実現ですね！