

○1月31日(土) 雪道 ドリル各種 野球場10～5周 補強2セット

美春⑩26分49秒さら26分49秒凍26分49秒さゆり27分47秒小田⑤14分19秒
②5分45秒石川鼓脚痛、萌衣⑩29分59秒えいと⑩30分42秒せな⑦21分18秒大和
⑧23分20秒伊藤⑦20分09秒平井⑦23分10秒、木村⑥21分20秒白川⑤18分22秒
前田⑤19分24秒弟⑤16分06秒莉子⑥脚痛、西村⑤19分05秒一葉③18分32秒

○2月1日(日) 通路 羽鳥ドリル Pラン30～20

美春30周+5、48～50～54秒 26分44秒、サユリ30、サラ30、メイ30、
セナ25、チバ25、一葉20ヤマト20、川村エ25、弟20、前田20、村越20、
平井20、レオン20、石川鼓一補強

◎青森デイスタンス3戦 2月14日(土)

木村さら 小学1000m原田 岳 小学1000m

◎青森合宿

強化選手 犬塚友心 石川美春 佐藤さゆり
自主参加 斉藤 陽

1 日程 2月14日はやぶさ新函館北斗6時39分発
新青森7時41分着
14日3000mタイムトライアルに出場

2月15日はやぶさ新青森13時59分発
新函館北斗着15時01分着

2 宿舎 新青森総合運動公園合宿所 電話017-752-0641

3 引率 道南陸協 強化コーチ 星 竜也(函館工業高校教諭)
福澤 麗子(遺愛高校教諭)

◎強化練習 中学 2月7-8日(日) 9:30～千代台外周
CRS 中学生全員参加
メニューをやりきる!
集合場所—マラソングイト付近

CRS 小学生—7日(土) 休養(自主筋トレ)

8日(日) 通路で短、長合同練習 9:30～
長—外周インターバル

◎北海道中学強化合宿 3月28～30日 室蘭市入江競技場