

○3月 8日 (日) 各種ドリル、TT1000+600+400 補強

陽2分47+1分35+58原田3分07+1分48+65大和3分43  
+2分13+-川村え3分56+2分16+86平井4分42+2分28  
+1分44前田5分09+2分54+1分48レオン4分42+2分35  
+1分44石川鼓補強各種、美春3分16+1分59+71小田4分11  
+2分23+81萌衣3分29+2分05+75凜3分30+2分07+  
72せな3分40+2分11+77千葉4分00+2分13+80木村4  
分31+2分30+90莉子3分58+2分20+1分24一葉5分35  
+3分26+1分58坂口犬塚(600+400+300+200)×3  
犬塚1分53-56、69-72、53-54、31-33  
坂口1分48-54、69-72、52-54、27-33

◎千代台オープン 20日より

CRSは21日(土)9時30分から開始します。

- 1 使用ルールを再確認 公共の施設です。大切に使用する。
- 2 道南陸協、中体連ルールを厳守する。  
\*昨年からの注意事項 ゲーム遊び、スマホの目的外使用  
ロビー、場内で走り回る行為
- 3 礼儀挨拶 入場、退場時 先生方やコーチに挨拶、会釈
- 4 待機所の整理整頓

◎チャレンジカップ 5月5-6日 東京駒沢 自費参加  
東京陸協ホームページ掲載 申し込み3月23-27日

◎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  
坂口峻哉 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。

◎大沼駅伝 4月29日 内容が変わりました。  
14kmを4人、3人、2人 3部門有ります。  
男女、年齢自由

◎記録会第1戦 4月19日(日)  
ゼッケン 注文の方 至急お知らせください