

○2月28日(土) 外600m

陽⑥2分10~13 石川鼓2~4周美春10周、さゆり10周、さら10周 **23分51** 萌衣8周22分23、凜8周 **19分02** せな8周、白川6周、木村6周、西村6周、一葉4周、佐和8周20分50大和2周、村越6周レオン6周

○3月 1日(日) 600m×4-8

原田⑧1分49-58 石川鼓⑤1分52-2分さら⑥2分05-11 萌衣⑥2分06-13 凜⑥2分01-17 佐和④2分16-19 「えいと2分18-38 弟2分41-55 前田2分49-57 レオン2分39-44 平井2分39-46 さゆり2分07-11 木村2分26-40 西村2分47-51 一葉3分07-20 せな③2分12-15 大和②2分13-15 美春ジョグ

◎千代台競技場オープン 3月20日(春分の日)

◎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

◎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