

CRS 5 2 4 号

2026
3月
19日

函館千代台陸上スクール
中長距離班・練習予定表
電話 090-4870-7541 岡部

◎第22回卒業式・祝う会 盛大に開催されました！

長距離から 中学生・斉藤陽君が、後輩への激励と自分の目標、決意を込めた立派な挨拶をして頂きました。

小学生は、石川鼓羽太君、原田岳君、木村さらさん、保川千奈さんが卒業し、中学で更なる飛躍を目指して頑張ります。

○記念のアルバム 佐藤さん（さゆりのおじいさん）が作成して頂きました。感謝感謝！

○さゆりさん ヨーロッパへ転校しました。慣れない環境ですが、学習に生活に頑張ってもらいたいと思います。さびしいね！

***入学式 28日（土）9：15 各種手続き有ります。**

◎今週の練習予定 スピードアップ！ やりきる！

○3月17日（火）16：20 野外600×8～10～15 さゆり出発

○3月18日（水）16：20 長一外周200（400）× @

○3月19日（木）16：20 外周8の字3～5～6 陽ラスト練習

○3月21日（土）9：30 羽鳥・橋 400m×10～15+補強

○3月22日（日）9：30 羽鳥・橋 1000×2+600×2

○3月24日（火）16：20 P-6000～8000m

○3月25日（水）16：20 インターバル 300×6～8～10～

○3月26日（木）16：20 外周8の字3～ 投てき5時～

◎先週の練習

○3月10日（火）陸外600m×7～8～10～15周 佐藤コーチ31分53

陽⑤32分02（2分09-01）犬塚⑤32分46坂口途中脚痛 石川2周×4

4分21～23、平井3+3前田3+1 レオン3+1美春⑩23分41（2分24

～22～06）さゆり10周25分21、さら⑩24分17、せな4+3（11分1

2+8分13）萌衣③21分13、白川3+3、伊藤筋トレ腹筋背筋、腕立て、自転

車×7セット 原田6000m 25分03 葵ーインフルエンザ

○3月11日（水）外野 600m×3-8本 陽・犬塚ーリカバリ1分20 他2分

陽⑧67～64犬塚⑧74～68坂口ジョグ石川鼓⑤68～73伊藤②85～76村

越山3～91美春⑧73～78さら⑧75～83さゆり⑧75～84せな③81～7

6萌衣③83～77凜③75～73

原田自主トレ 400m×8本 65-72秒