

2025年度 ランニングクリニック結果

※結果表左端の番号は、教室で着用していたゼッケンの番号です。

(参加されたみなさんへ)

- ・5回の短期間コースでもドリルトレーニングを中心に行うことで多くの参加者が速く走れるようになりました。
 - ・速く走る重要なポイントである、体重移動、地面に対して進行方向に力を与えるようにキックすることが出来るようになってきました。
- 今回のクリニックで体験したことを継続的に実施してください。

	男・女	学年	9/30(火)	10/3(金)	10/7(火)	10/10(金)	10/14(火)
1	男	3	100m 23"54 100m 23"43	100m 23"24	50m 12"12 50m 11"81	50m 12"27 50m 11"77 50m 11"79	100m 23"72 100m 22"94 100m 23"67
2	男	3	100m 20"64 100m 20"69	200m 42"70	50m 10"45 50m 10"61	50m 10"37 50m 10"27 50m 10"31	100m 20"53 100m 20"18 100m 21"29
3	男	6	100m 14"23 100m 14"78	200m 30"85	—	200m 50"90 200m 42"64 200m 30"25 50m 7"53	100m 14"39 100m 14"46 100m 14"46
4	男	5	100m 18"48 100m 18"37	200m 38"08	50m 9"68 50m 9"14	200m 50"90 200m 42"92 200m 40"24 50m 9"07	100m 17"91 100m 17"73 100m 18"19
5	男	6	100m 15"37 100m 15"75	200m 32"75	50m 8"12 50m 8"10	200m 50"90 200m 41"34 200m 31"78 50m 8"24	100m 15"80 100m 16"13 100m 16"00

	男・女	学年	9/30(火)	10/3(金)	10/7(火)	10/10(金)	10/14(火)
6	男	1	100m 23"04 100m 24"30	100m 24"73	50m 12"65 50m 12"62	12"79 13"06 12"44	100m 23"50 100m 22"72 100m 23"67
7	男	3	100m 20"79 100m 21"90	200m 45"05	50m 10"53 50m 10"17	10"37 11"00 10"69	100m 20"77 100m 20"25 100m 19"82
8	男	5	100m 16"51 100m 16"41	200m 35"81	50m 8"61 50m 8"61	200m 50"90 200m 41"87 200m 36"54 50m 8"49	100m 16"44 100m 16"84 100m 16"67
9	男	4	100m 18"95 100m 19"43	—	50m 9"99 50m 9"84	50m 9"69 50m 9"81 50m 9"55	100m 19"71 100m 20"03 100m 19"57
10	男	3	100m 20"81 100m 20"68	200m 43"75	50m 10"67 50m 10"80	50m 10"60 50m 10"82 50m 10"31	100m 21"50 100m 20"32 100m 20"85
11	男	1			50m 13"15 50m 13"41	50m 12"97 50m 13"47 50m 15"58	100m 27"62 100m 25"63 100m 26"21