

河南陸上クラブ11月記録会

11月13日(日) 金岡

【男子】

100m	合寶	14" 03 (+0.8m) ★
	森	14" 46 (+0.7m) ★
	東	12" 43 (+0.2m)
		12" 94 (-1.4m)
	渡邊	12" 95 (+0.5m) ★
	阪野	13" 46 (+0.3m)
	大西	13" 93 (+0.1m) ★
	山野	12" 14 (+0.4m)
	東	26" 11 (-0.5m) ★
	渡邊	20" 81 (+0.4m)
4×100m R	阪野 東 渡邊 土海	49" 64
	森	3m 79 (-0.5m)
走幅跳	阪野	4m 84 (-1.1m) ★
	合寶	7m 62★
砲丸投 4kg	山野	12m 48★
砲丸投 5kg	大西	20m 17★
円盤投 1.5kg	山野	29m 77

【女子】

100m	川谷	14" 13 (+0.7m) ★
		14" 27 (-0.3m)
	福嶋	14" 98 (+0.8m) ★
	桑原	15" 78 (+0.5m) ★
	中川	15" 61 (+0.2m) ★
	小篠	14" 02 (-0.6m) ★
		14" 41 (-0.8m)
	山本	15" 79 (-0.8m)
	草野	15" 37 (+0.1m) ★
	辻元	13" 35 (-0.3m)
100m H		13" 90 (-1.1m)
	桑原	21" 55 (-0.5m)
	小篠	17" 42 (+0.3m) ★
		19" 82 (-1.4m)
	草野	20" 52 (-0.5m)
		20" 55 (-0.5m)
	辻元	15" 14 (+0.7m)
	桑原 川谷 小篠 福嶋	56" 58
4×100m R		
走幅跳	桑原	3m 15 (-0.2m) ★
	中川	3m 03 (+0.1m) ★
	小篠	4m 42 (+0.3m)
	辻元	4m 84 (+0.9m) ★
砲丸投 2.7kg	福嶋	7m 96
	草野	6m 87
	山本	6m 87★
	山本	15m 95
円盤投 1kg	山本	

やるどきは全力!

ルートを拓け!

昨日の自分を超えろ!

★=PB (パーソナルベスト) 自己新記録