2022.8.25更新

2022年（後期）REACT練習会スケジュール

	土日練習会 時間　9:30 – 11:00予定				金曜練習会 時間　19:00 – 20:30予定				特別練習会・備考 詳細決定次第随時
	日	曜日	場所	練習課題	日	曜日	場所	練習課題	
6月	6月5日	日曜日	織田フィールド	B身体					
					6月10日	金曜日	織田フィールド	Cスピード	
	6月18日	土曜日	織田フィールド	A技術					
					6月24日	金曜日	織田フィールド	B身体	
7月	7月3日	日曜日	織田フィールド	Cスピード					
					7月8日	金曜日	織田フィールド	Cスピード	
	7月16日	土曜日	織田フィールド	リレー					◆7/16(土)練習会 競技場混雑等によりリレーインターバルが困難な場合はスタミナ強化練習
					7月22日	金曜日	織田フィールド	A技術	
8月	8月7日	日曜日	織田フィールド	A技術					
					8月12日	金曜日	織田フィールド	技術強化	
	8月20日	土曜日	織田フィールド	B身体					
					8月26日	金曜日	織田フィールド	B身体	
9月	9月4日	日曜日	織田フィールド	身体強化					◆9/23(金)練習会 祝日のため午前(9:30-11:00)実施となります。ご注意ください。*整備日のため陸上競技場入場門前集合
					9月9日	金曜日	織田フィールド	Cスピード	
	9月17日	土曜日	織田フィールド	Cスピード					◆9/25(日)タイム測定会(会員限定) 9:30-11:30予定 代々木公園陸上競技場
					9月23日	金・祝	代々木公園	A技術	
10月	10月2日	日曜日	織田フィールド	A技術					◆金曜練習会 暦の関係により第1、第3金曜実施となります。ご注意ください。
					10月7日	第1金曜	織田フィールド	スタミナ強化	
	10月15日	土曜日	織田フィールド	B身体					
					10月21日	第3金曜	織田フィールド	B身体	
11月	11月6日	日曜日	織田フィールド	Cスピード					
					11月11日	金曜日	織田フィールド	Cスピード	
	11月19日	土曜日	織田フィールド	スピード強化					
					11月25日	金曜日	織田フィールド	A技術	
12月	12月4日	日曜日	織田フィールド	A技術					
					12月9日	金曜日	織田フィールド	B身体	
	12月17日	土曜日	織田フィールド	Cスピード					
					12月23日	金曜日	織田フィールド	リレー	

練習課題について	A 技術	・・・	通常練習とフォーム・スタートダッシュなどの専門技術練習を行います。
	B 身体づくり	・・・	通常練習と陸上競技に求められる身体能力向上トレーニングを行います。
	C スピード	・・・	通常練習とスピードアップ・スピード持久力強化練習を行います。
	課題強化練習	・・・	A～C以外をテーマに練習を行います。

練習会場について	代々木公園陸上競技場（通称：織田フィールド） 所在地：渋谷区神南2-3　　集合/受付：更衣棟となり・時計周辺

＊雨天決行。荒天により中止となる場合はメールにてご案内致します。

＊日本スポーツ協会の定める感染拡大防止ガイドラインを参考に運営します。今後の状況により内容変更・中止となる場合があります。

＊参加制限事項にあてはまる方、体調に不安がある方は参加をお控えください。

＊その他様々な事情により日時、場所、メニュー等変更が生じる場合があります。最新情報は公式HPをご確認ください。

陸上競技クラブREACT公式HP　https://react.slr.co.jp/