

2023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4日	日曜日	織田フィールド	B身体					◆6/17(土)練習会 都合により、午後(15:00-16:30)の実施とさせていただきます。
					6月9日	金曜日	織田フィールド	身体強化	
	6月17日	土曜日	織田フィールド	Cスピード					
	↑時間変更 15:00-16:30				6月23日	金曜日	織田フィールド	Cスピード	
7月	7月2日	日曜日	織田フィールド	スピード強化					◆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。
					7月7日	第1金曜	織田フィールド	A技術	
	7月15日	土曜日	織田フィールド	A技術					
					7月21日	第3金曜	織田フィールド	技術強化	
8月	8月6日	日曜日	織田フィールド	B身体	↓祝日のため午前(9:30-11:00)実施				◆8/11(金)練習会 祝日のため、午前(9:30-11:00)の実施となります。 また当日、団体貸切により競技場使用不可の場合は、代々木公園敷地(集合:陸上競技場 入場前)にて実施します。
					8月11日	金・祝	織田or公園周辺	B身体	
	8月19日	土曜日	織田フィールド	スタミナ強化					
					8月25日	金曜日	織田フィールド	Cスピード	
9月	9月3日	日曜日	織田フィールド	Cスピード					
					9月8日	金曜日	織田フィールド	スピード強化	
	9月16日	土曜日	織田フィールド	A技術					
					9月22日	金曜日	織田フィールド	A技術	
10月	10月1日	日曜日	織田フィールド	技術強化					
					10月13日	金曜日	織田フィールド	B身体	
	10月21日	土曜日	織田フィールド	B身体					
					10月27日	金曜日	織田フィールド	身体強化	
11月	11月5日	日曜日	織田フィールド	Cスピード					
					11月10日	金曜日	織田フィールド	Cスピード	
	11月18日	土曜日	織田フィールド	スピード強化					
					11月24日	金曜日	織田フィールド	A技術	
12月	12月3日	日曜日	織田フィールド	A技術					◆12/22(金)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(サーキットトレーニング予定)
					12月8日	金曜日	織田フィールド	B身体	
	12月16日	土曜日	織田フィールド	B身体					
					12月22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。

