

2024年(前期) 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	
1月	1月7日	日曜日	織田フィールド	A技術					
					1月12日	金曜日	織田フィールド	A技術	
	1月20日	土曜日	織田フィールド	技術強化					
					1月26日	金曜日	織田フィールド	B身体	
2月	2月4日	日曜日	織田フィールド	B身体					
					2月9日	金曜日	織田フィールド	スタミナ強化	◆2/23(金)練習会 祝日のため、午前(9:30-11:00)の実施となります。(当日団体貸切の場合は陸上競技場入場前集合・競技場外周で実施)
	2月17日	土曜日	織田フィールド	Cスピード					
				2月23日	金曜午前	織田 or 外周	Cスピード		
3月	3月3日	日曜日	織田フィールド	スピード強化					
					3月8日	金曜日	織田フィールド	A技術	
	3月16日	土曜日	織田フィールド	A技術					
					3月22日	金曜日	織田フィールド	技術強化	
4月	4月7日	日曜日	織田フィールド	B身体					
					4月12日	金曜日	織田フィールド	B身体	
	4月20日	土曜日	織田フィールド	Cスピード					
					4月26日	金曜日	織田フィールド	Cスピード	
5月	5月5日	日曜日	織田フィールド	リレー					
					5月10日	金曜日	織田フィールド	A技術	
	5月18日	土曜日	織田フィールド	A技術					
					5月24日	金曜日	織田フィールド	B身体	
6月	6月2日	日曜日	織田フィールド	B身体					◆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。
					6月7日	第1金曜	織田フィールド	身体強化	
	6月15日	土曜日	織田フィールド	Cスピード					
					6月21日	第3金曜	織田フィールド	Cスピード	

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。

