

2025年(前期) REACT練習会スケジュール

土日練習会				金曜練習会				備考/その他
時間	9:30 - 11:00 予定			時間	19:00 - 20:30 予定			
場所	板橋区新河岸陸上競技場			場所	代々木公園周辺			
集合/受付	競技場内・トラックゴール付近			集合/受付	陸上競技場入口付近			
所在地	板橋区新河岸3-1-3			所在地	渋谷区神南2-3			
他の競技場または代々木公園で実施する場合があります。スケジュールご確認ください。				暦の関係により第1&第3金曜実施になる場合があります。また祝祭日は時間が異なる場合があります。				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	
4月	4月6日	日曜日	代々木公園周辺	B身体				
					4月11日	金曜日	代々木公園周辺	B身体
	4月19日	土曜日	新河岸競技場	Cスピード				
				4月25日	金曜日	代々木公園周辺	Cスピード	
5月	5月4日	日曜日	戸田橋競技場	A技術				
					5月9日	金曜日	代々木公園周辺	A技術
	5月17日	土曜日	新河岸競技場	リレー				
				5月23日	金曜日	代々木公園周辺	B身体	

◆5/4(日)練習会
会場: 荒川戸田橋陸上競技場
住所: 板橋区舟渡4-7

土日練習会				金曜練習会				備考/その他
時間	9:10 - 10:40 予定(夏季時間)			時間	19:00 - 20:30 予定			
場所	板橋区新河岸陸上競技場			場所	代々木公園周辺			
集合/受付	競技場内・トラックゴール付近			集合/受付	陸上競技場入口付近			
所在地	板橋区新河岸3-1-3			所在地	渋谷区神南2-3			
他の競技場または代々木公園で実施する場合があります。スケジュールご確認ください。				暦の関係により第1&第3金曜実施になる場合があります。また祝祭日は時間が異なる場合があります。				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1日	日曜日	代々木公園周辺	B身体				
					6月6日	第1金曜	代々木公園周辺	身体強化
	6月14日	第2土曜	代々木公園周辺	Cスピード				
				6月20日	第3金曜	代々木公園周辺	Cスピード	

◆6月練習会
暦の関係により日曜以外の日程が1週ズレますのでご注意ください

◆夏季時間開始(6~9月予定)
暑さ対策のため土日練習会時間変更
受付9:00~、練習9:10~10:40予定

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。

* 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。

* 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。

