

2026年(前期) REACT練習会スケジュール

★ 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。

★ 雨天決行／荒天中止 中止や変更の場合はメールでご連絡します。

★ 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。



<https://react.slr.co.jp/>

練習テーマ	土日練習会			金曜練習会			お知らせ
	時間／9:30 - 11:00 予定			時間／19:00 - 20:30 予定			
	日	曜日	場所	日	曜日	場所	
1月 【前半】 ① フォーム				1月9日	金	織田フィールド	◆年末年始関係により1月は変則スケジュールです。ご注意ください。
	1月17日	土	織田フィールド				
【後半】 ② テンポ・リズム				1月23日	金	織田フィールド	◆1/25(日)練習会は織田フィールド外周で実施します(集合:競技場入り口前)
	1月25日	日	代々木公園周辺				
2月 【前半】 ③ パワー・バネ	2月1日	日	織田フィールド				
				2月13日	金	織田フィールド	
【後半】 ④ ストライド				2月21日	土	織田フィールド	
				2月27日	金	織田フィールド	
3月 【前半】 ⑤ 加速・維持	3月1日	日	織田フィールド				
				3月13日	金	織田フィールド	
【後半】 ⑥ ピッチ				3月21日	土	織田フィールド	
				3月27日	金	織田フィールド	
4月 【前半】 ① フォーム	4月5日	日	織田フィールド				◆4月以降の練習会場について 織田フィールドは令和8年度中の工事が予定されています。休場期間と練習会日程が重なった場合は会場を変更します。
				4月10日	金	織田フィールド	
【後半】 ② テンポ・リズム				4月18日	土	織田フィールド	
				4月24日	金	織田フィールド	
5月 【前半】 ③ パワー・バネ+SP※	5月3日	日	織田フィールド				※SP:5/3(日)練習会はリレーインターバル走を予定しています(天候、会場混雑状況等による)
				5月8日	金	織田フィールド	
【後半】 ⑤ 加速・維持	↓日程変更(26.2.27更新)			5月22日	金	織田フィールド	◆土曜練習会日変更:5/30(土)9:30 実施場所:競技場外周(集合:競技場入場門前)
	5月30日	土	代々木公園周辺				
6月 【前半】 ④ ストライド	6月7日	日	織田フィールド				◆6~9月の土日練習会について 暑さ対策のため時間を変更する場合があります。詳細決定次第お知らせします。
				6月12日	金	織田フィールド	
【後半】 ⑥ ピッチ				6月20日	土	織田フィールド	
				6月26日	金	織田フィールド	

基本スケジュール: 第1日曜 9:30/第2金曜 19:00/第3土曜 9:30/第4金曜 19:00 (暦の関係で周期がずれる場合があります)

◆練習会場: 織田フィールド(代々木公園陸上競技場) 東京都渋谷区神南2-3

集合&受付: 管理・更衣棟よこの時計前(開始時刻10分前~)

※混雑状況やメニューにより集合後に競技場外(代々木公園周辺)に移動する場合があります

◆練習テーマ

- ① フォーム : 腕振り・脚の動き・姿勢など、怪我なく速く走るためのフォーム
- ② テンポとリズム : 速く走るための力の発揮(テンポ・リズム)の仕方
- ③ パワーとバネ : 推進力を得るための体力と技術
- ④ ストライド : 一步を大きくするための体力と技術
- ⑤ 加速と維持 : 加速能力・維持(持久)能力を高める体力と技術
- ⑥ ピッチ : 脚の回転を速くするための体力と技術