

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	
4月 【前半】 ① フォーム	4月5日	日	織田フィールド				
				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) ◆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	
	5月30日	土	代々木公園周辺				
	土日練習会			金曜練習会			
	時間／9:10 - 10:40 予定			時間／19:00 - 20:30 予定			
	日	曜日	場所	日	曜日	場所	
6月 【前半】 ④ ストライド	6月7日	日	織田フィールド				(26.4.30更新) ◆6~9月の土日練習会 開始9:10 終了10:40 暑さ対策のため時間を変更します (金曜練習会は変更ありません)
				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： (1~6月) 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

(7~11月) 代々木公園周辺 東京都渋谷区神南2-3

織田フィールド改修工事のため (詳細決定次第、後期スケジュールとともにお知らせします)

◆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