2026.11.2更新

2026年(後期) 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 時間／9:10 - 10:40 予定 日	曜日	場所	金曜練習会 時間／19:00 - 20:30 予定 日	曜日	場所	お知らせ
7月	【前半】	7月5日	日	代々木公園周辺				◆ 7～11月練習会 織田フィールド工事のため代々木公園周辺で実施します 集合/受付：織田フィールド入口前（13号トイレ付近）
	① フォーム				7月10日	金	代々木公園周辺	
	【後半】	7月18日	土	代々木公園周辺				
	③ パワーとバネ				7月24日	金	代々木公園周辺	
8月	【前半】	8月2日	日	代々木公園周辺	※暦の関係により第1、第3金曜実施			◆8/29(土)練習会 会場：板橋区立新河岸陸上競技場（競技場貸切） 住所：東京都板橋区新河岸 3丁目1-3 集合/受付：スタンド席
	② テンポとリズム				8月7日	第1金	代々木公園周辺	
	【後半】	※お盆のため変則スケジュールです			8月21日	第3金	代々木公園周辺	
	⑤ 加速と維持	8月29日	土	新河岸競技場				
9月	【前半】	9月6日	日	代々木公園周辺				◆9/19(土)練習会 会場：板橋区立新河岸陸上競技場（競技場貸切） 住所：東京都板橋区新河岸 3丁目1-3 集合/受付：スタンド席
	④ ストライド				9月11日	金	代々木公園周辺	
	【後半】	9月19日	土	新河岸競技場				
	⑥ ピッチ				9月25日	金	代々木公園周辺	

練習テーマ		土日練習会 時間／9:30 - 11:00 予定 日	曜日	場所	金曜練習会 時間／19:00 - 20:30 予定 日	曜日	場所	お知らせ
10月	【前半】	10月4日	日	代々木公園周辺				◆10/17(土)練習会 会場：板橋区立新河岸陸上競技場（競技場貸切） 住所：東京都板橋区新河岸 3丁目1-3 集合/受付：スタンド席
	① フォーム				10月9日	金	代々木公園周辺	
	【後半】	10月17日	土	新河岸競技場				
	② テンポとリズム				10月23日	金	代々木公園周辺	
11月	【前半】	11月1日	日	済美山運動場				◆11/1(日)練習会 会場：済美山運動場（和田堀第二競技場）※一般開放 住所：東京都杉並区堀ノ内1-15 和田堀公園 東地区内 集合/受付：トラック南側のトイレ付近
	③ パワーとバネ	※明治神宮大祭のため会場変更します			11月13日	金	代々木公園周辺	
	【後半】	11月21日	土	代々木公園周辺				
	④ ストライド				11月27日	金	代々木公園周辺	
12月	【前半】	12月6日	日	織田フィールド				※12/11(金)練習会 競技場休場のため、競技場外周で実施します。 ◆12/26(土)練習会 会場：板橋区立新河岸陸上競技場（競技場貸切） 住所：東京都板橋区新河岸 3丁目1-3 集合/受付：スタンド席
	⑥ ピッチ				12月11日	第2金	代々木公園周辺	
	【後半】	※都合により変則スケジュールです			12月18日	第3金	織田フィールド	
	⑤ 加速と維持＋SP※	12月26日	土	新河岸競技場				

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　**【7～11月】織田フィールド（代々木公園陸上競技場）周辺　住所：東京都渋谷区神南2-3**

集合＆受付 ： 陸上競技場・入口前（13号トイレ付近）※開始時刻10分前～

※混雑状況やメニューにより集合後に移動する場合があります

※このほか都内競技場で実施する場合があります。会場詳細はスケジュールをご確認ください。

【12月】織田フィールド（代々木公園陸上競技場）　住所：東京都渋谷区神南2-3

集合＆受付 ： 更衣棟横の時計近く　※開始時刻10分前～

◆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　：一歩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