

2025年12月 練習予定表

※通常コースは開始時間～120分、基礎コースは開始時間～60分の実施です。

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 ■代々木 16:00～	4 ■板橋 16:00～	5	6 ■高島平 9:30～ ■練馬 14:00～ ■代々木 17:30～	7 ■板橋 9:30～
8	9	10 ■代々木 16:00～	11 ■板橋 16:00～	12	13 ■高島平 9:30～ ■練馬 14:00～ ■代々木 17:30～	14 ■板橋 9:30～
15	16	17 ■代々木 16:00～	18 ■板橋 16:00～	19	20 ■高島平 9:30～ ■練馬 14:00～ ■代々木 17:30～	21 ■板橋 9:30～ ※ 専門練習会 14:00～ ★トレーナー帯同
22	23	24 ■代々木 16:00～	25 ■板橋 16:00～	26	27 ■高島平 9:30～ ■練馬 14:00～ ■代々木 17:30～	28 ■板橋 9:30～
29	30	31	1	2	3	4 ■板橋 9:30～
12/29～1/3 お休み						

会場名	競技場	備考
■ 代々木	代々木公園陸上競技場	フィールド種目は助走のみ
■ 練馬	光が丘公園陸上競技場	ジャバリックボール投の練習が可能・他フィールド種目は助走のみ
■ 板橋	城北中央公園陸上競技場	走幅跳・ハードルの練習が可能・他フィールド種目は助走のみ
■ 高島平	赤塚公園競技場	走幅跳・ジャバリックボール投の練習が可能

【注意事項】

- ・予定は急遽変更になる場合があります。
- ・集合について、競技場入口もしくはチーム待機場所へ5分前までにお集まり下さい。
- ・雨天の場合、練習会は中止となります。中止の連絡は練習会開始の2時間前までにご連絡させていただきます。
- ・中止となった練習の振替はありませんので、他の練習会へご参加ください。(コース利用中は翌月への振替も可)

【競技会・イベント】

日	曜日	競技会名	競技場
-	-	-	-

【ご連絡】

- ・スパイクの使用は代々木会場と専門練習会のみ可能です。(冬季期間中は使用しません。)※チーム推奨は4年生以上(平行ピンのみ/土用ピン不可)
- ・12月～2月は冬季練習期間です。「なわとび」を実施するので、ご家庭で準備をお願いいたします。
- ・21日(日)の板橋会場は競技場貸切での実施です。
- ・トレーナー帯同は12月21日(日)の専門練習会の予定です。(練習は14:00～、全体コンディショニングは15:00～16:00)
- ※個別コンディショニング(16:00～17:00内で各15分×3枠限定)は事前予約が必要です。
- ・2026年1月～2026年3月まで練馬会場の実施場所が「光が丘公園 芝生広場」に変更となります。

【専門練習会】(通常コースとして実施・中学生の部と合同練習)

日	曜日	時間	競技場	競技場使用料
21	日	14:00～16:00	代々木公園陸上競技場	無料