

## 2024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
		11/27 ■代々木 16:00～	11/28 ■板橋 16:00～	11/29	11/30 ■高島平 9:30～ ■練馬 14:00～ ■代々木 17:30～	1 ■板橋 9:30～
2	3	4 ■代々木 16:00～	5 ■板橋 16:00～	6	7 ■高島平 9:30～ ■練馬 14:00～ ■代々木 17:30～	8 ■板橋 9:30～ ※
9	10	11 ■代々木 16:00～	12 ■板橋 16:00～	13	14 ■高島平 9:30～ ■練馬 14:00～ ■代々木 17:30～	15 ■板橋 9:30～
16	17	18 ■代々木 16:00～	19 ■板橋 16:00～	20	21 ■高島平 9:30～ ■練馬 14:00～ ■代々木 17:30～	22 ■板橋 9:30～
23	24	25 ■代々木 16:00～	26 ■板橋 16:00～	27	28 ■高島平 9:30～ ■練馬 14:00～ ■代々木 17:30～	29 12/29～1/3 お休み (年始は1/4から開催)

会場名	競技場	備考
■ 代々木	代々木公園陸上競技場 周辺	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
■ 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】

- ・スパイクの使用は補助練習会のみ可能です。(冬季練習期間は使用しません。)※チーム推奨は4年生以上(平行ピンのみ/土用のピンは不可)
- ・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。
- ・8日(日)は競技場が利用できない為、けやき広場での実施です。競技場入口もしくはけやき広場の待機場所へお集まりください。
- ・2024年4月15日以降は代々木会場の実施場所が「代々木公園陸上競技場 周辺」に変更となります。

### 【補助練習会】(5・6年生の通常コースとして実施)

日	曜日	時間	競技場	競技場使用料
1	日	14:00～16:00	等々力競技場(補助競技場)	小学生 無料
8	日	14:00～16:00	等々力競技場(補助競技場)	小学生 無料