

2025年5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
4/28	4/29	4/30	1	2	3	4
		■代々木 16:00～	■板橋 16:00～		■高島平 9:30～ ■練馬 14:00～ ■代々木 17:30～	■板橋 9:30～
5	6	7	8	9	10	11
		■代々木 16:00～	■板橋 16:00～		■高島平 9:30～ ■練馬 14:00～ ■代々木 17:30～	■板橋 9:30～ 専門練習会 14:00～ ★トレーナー帯同
12	13	14	15	16	17	18
		■代々木 16:00～	■板橋 16:00～		■高島平 9:30～ ■練馬 14:00～ ■代々木 17:30～	■板橋 9:30～
19	20	21	22	23	24	25
		■代々木 16:00～	■板橋 16:00～		■高島平 9:30～ ■練馬 14:00～ ■代々木 17:30～	■板橋 9:30～
26	27	28	29	30	31	6/1
		■代々木 16:00～	■板橋 16:00～		■高島平 9:30～ ■練馬 14:00～ ■代々木 17:30～	■板橋 9:30～

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
5・6	月・火	ジュニア陸上競技・チャレンジカップ	駒沢オリンピック公園陸上競技場
25	日	板橋陸上競技選手権大会	新河岸陸上競技場

【ご連絡】

- ・スパイクの使用は専門練習会のみ可能です。※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)
- ・トレーナー帯同は5月11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。
- ・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。

【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
11	日	14:00～16:00	Uvance とどろきスタジアム(メイン)	小学生無料