

2025年11月 練習予定表

月	火	水	木	金	土	日
		10/29 ■代々木 18:15～20:15	10/30 ■板橋 18:15～20:15	10/31 ■夢の島 18:15～20:15	1 ■練馬 ※ 16:15～18:15	2
3	4	5 ■代々木 18:15～20:15	6 ■板橋 18:15～20:15	7 ■夢の島 18:15～20:15	8 ■練馬 16:15～18:15 ■代々木 18:45～20:45	9
10	11	12 ■代々木 18:15～20:15	13 ■板橋 18:15～20:15	14 ■夢の島 18:15～20:15	15 ■練馬 16:15～18:15 ■代々木 18:45～20:45	16 ■専門練習会(代々木) 14:00～16:00
17	18	19 ■代々木 18:15～20:15	20 ■板橋 18:15～20:15	21 ■夢の島 18:15～20:15	22 ■練馬 16:15～18:15 ■代々木 18:45～20:45	23
24	25	26 ■代々木 18:15～20:15	27 ■板橋 18:15～20:15	28 ■夢の島 18:15～20:15	29 ■練馬 16:15～18:15 ■代々木 18:45～20:45	30

標記	競技場	備考
■ 代々木	代々木公園陸上競技場	全天候型トラック・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	土グラウンド・フィールド種目は走幅跳のみ
■ 夢の島	夢の島競技場	全天候型トラック・走幅跳と砲丸投とハードルが利用可能
■ 練馬	光が丘公園陸上競技場	土グラウンド・フィールド種目は助走のみ

【競技場について】

表記	競技場名	利用可能種目(走る種目以外)	利用料金
等々力M	Uvance とどろきスタジアム(メイン)	ハードル・走幅跳	100円
等々力S	Uvance とどろきスタジアム(サブ)	ハードル・走幅跳	100円
夢の島	夢の島競技場	ハードル・走幅跳・砲丸投	150円
代々木	代々木公園陸上競技場	走る種目のみ	無料
府中	府中市民陸上競技場	ハードル・走幅跳・走高跳	100円

【注意事項・連絡事項】

- ・11月のみ土曜日は2会場での実施となります。光が丘公園陸上競技場の工事に伴い12月からは代々木公園陸上競技場のみでの実施となります。
- ※1日(土)は17:00まで競技場が使用できない為、競技場周辺でウォーミングアップを行なう予定です。
- ・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分前までに集まり下さい。
- ・競技場によって使用料が発生する場合があります。
- ・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。
- ※トレーナー帯同日の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。

【競技会・イベント】

日にち	競技会名	競技場
-	-	-

専門練習会について

■専門練習会

- ・練習内容は専門種目の技術練習(短距離走と走幅跳)を中心として、小・中学生合同で実施します。
- ※小学生の部における練習区分は通常コースです。基礎コースをご利用の場合にはご参加いただけません。
- ・集合は各競技場の100mスタート付近のチーム待機場所としますが、状況によって変更の場合があります。
- ・実施予定会場は下記の通りです。実施場所は練習予定表にて周知いたします。

競技場	競技場利用料
・代々木公園陸上競技場	無料
・府中市民陸上競技場(東京都府中市寿町 2 丁目 20 番地)	¥100
・Uvance とどろきスタジアム(神奈川県川崎市中原区等々力 1)	¥100
・夢の島競技場(東京都江東区夢の島1丁目1-2)	¥150

■チームトレーナー

選手へのサポート強化としてトレーナーの先生にお越しいただき、主にケガ予防やリハビリ、コンディショニングを担当します。詳細は下記の通りです。

※施術を行なう場合があるので、トレーナーによるサポートは希望者に限ります。

※2025 年 5 月から月 1 回程度、専門練習会の後半 60 分～練習後 60 分の 15:00～17:00 の時間帯で活動する予定です。スケジュールは練習予定表にて周知いたします。

15:00～16:00 (練習後半 60 分)	16:00～17:00 (練習後 60 分)
原則、選手本人もしくは保護者の方からの申し出により、コンディショニングを行ないます。 ※利用の際にはコンディションや気になる動作について説明をお願いします。 (指導者に一任する場合にはお申し付けください。) ※肉離れなどの突発的なケガが発生した場合には指導者の判断によりトレーナーへ応急処置や状態確認を依頼する場合があります。	・有料のコンディショニングを実施します。 ※1 枠 15 分 ¥1,000 です。 ①16:00～16:15 ②16:20～16:35 ③16:40～16:55 ※予約制(先着順)としますが、空きがある場合には当日の申込も可能とします。

-トレーナー紹介-



本多 泰大(ほんだ やすひろ)
【柔道整復師】

スポーツ経験:ボクシング(元プロボクサー)
陸上競技においては全日本実業団対抗陸上競技選手権大会において選手のコンディショニングを担当した経験があります。

予約方法

- ・下記リンクからアクセスして「コンディショニング」の項目からご予約をお願いいたします。
 - ※予約フォームは日程が決まり次第、随時更新いたします。
 - ※お支払いは当日現金でのお支払いもしくは後日クレジットカードにて承ります。
 - (予約フォーム)
- [イベント予約フォーム](#) | [ティガアスリートクラブ](#)