

2026年10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
9/28	9/29 ■練馬 16:30-	9/30 ■代々木 16:00-	1 ■板橋 16:00-	2	3 ■高島平 9:30- ■練馬 14:00- ■代々木 17:30-	4 ■板橋 9:30- ■高島平 14:00-
5	6 ■練馬 16:30-	7 ■代々木 16:00-	8 ■板橋 16:00-	9	10 ■高島平 9:30- ■練馬 14:00- ■代々木 17:30-	11 ■板橋 9:30-※
12	13 ■練馬 16:30-	14 ■代々木 16:00-	15 ■板橋 16:00-	16	17 ■高島平 9:30- ■練馬 14:00- ■代々木 17:30-	18 ■板橋 9:30- 専門練習会 14:00-
19	20 ■練馬 16:30-	21 ■代々木 16:00-	22 ■板橋 16:00-	23	24 ■高島平 9:30- ■練馬 14:00- ■代々木 17:30-	25 ■板橋 9:30-
26	27 ■練馬 16:30-	28 ■代々木 16:00-	29 ■板橋 16:00-	30	31 ■高島平 9:30- ■練馬 14:00- ■代々木 17:30-	11/1 ■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	実施場所の詳細は当日周知いたします。
■ 練馬	光が丘公園陸上競技場	ジャバリックボール投・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(貸切時)・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

【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
31-11/1	土-日	ジュニア陸上競技・チャレンジカップ東京	駒沢オリンピック公園陸上競技場

【ご連絡】

- ・スパイクの使用は専門練習会のみ可能です。(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)
- ・11日(日)の板橋会場は競技場貸切での実施です。
- ・2026年7月～11月末(予定)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
18	日	14:00-16:00	府中市民陸上競技場	100円