

## 2025年1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
12/29	12/30	12/31	1	2	3	4
12/29～1/3 お休み						
5	6	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	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 ■高島平 9:30～ 専門練習会 14:00～ ★トレーナー帯同
19	20	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	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～	2/1 ■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	フィールド種目は助走のみ
■ 練馬		光が丘公園陸上競技場	ジャベ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・ジャベ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。
  - ・11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1月18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
18	日	14:00～16:00	府中市民陸上競技場	100円

## 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](#)