

2024年11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
		10/30 ■代々木 16:00～	10/31 ■板橋 16:00～	1	2 ■高島平 9:30～ ■練馬 14:00～ ■代々木 17:30～	3 ■板橋 9:30～
4	5	6 ■代々木 16:00～	7 ■板橋※ 16:00～	8	9 ■高島平 9:30～ ■練馬 14:00～ ■代々木 17:30～	10 ■板橋 9:30～
11	12	13 ■代々木 16:00～	14 ■板橋 16:00～	15	16 ■高島平 9:30～ ■練馬 14:00～ ■代々木 17:30～	17 ■板橋 9:30～
18	19	20 ■代々木 16:00～	21 ■板橋 16:00～	22	23 ■高島平 9:30～ ■練馬 14:00～ ■代々木 17:30～	24 ■板橋※ 9:30～
25	26	27 ■代々木 16:00～	28 ■板橋 16:00～	29	30 ■高島平 9:30～ ■練馬 14:00～ ■代々木 17:30～	12/1 ■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	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
3	日	板橋少年少女陸上競技大会	新河岸陸上競技場
24～30	日～土	シーズン移行期間トレーニング	各練習会場

【ご連絡】

- ・スパイクの使用は補助練習会のみ可能です。(平行ピンのみ/土用のピンは不可)※チーム推奨は4年生以上
- ・11月から高島平会場(赤塚公園競技場)が新設されます。
- 7日(木)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。
- 24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。
- ・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
17	日	14:00～16:00	府中市民陸上競技場	100円