

2016年4月 INBA Jr.ランニングクラブ月間予定表

日	曜日	時間	場所	コース別 参加可・不可			内容	説明
				平日	休日	スポ鬼		
1	金							
2	土							
3	日	7:30~14:30	天台	○	○	×	S&B杯	配布済のチラシのとおり。38名出場予定。
		14:30~17:00	岩名陸上競技場	×	○	×	休日練習	U-9クラスもU-12クラスも同時に実施。
4	月							
5	火	18:00~19:20	印旛中央公園	○	×	×	平日練習	通常練習(コーディネーション)
6	水							
7	木	18:00~19:20	印旛中央公園	○	×	×	平日練習	通常練習(陸上競技練習)
8	金							
9	土	14:00~16:30	岩名陸上競技場	×	○	×	休日練習	U-9クラスもU-12クラスも同時に実施。
		17:00~19:00	印旛中央公園	×	×	○	スポ鬼練習	※スポ鬼コースのみに参加する人は、16:30に集合してください。
10	日							
11	月							
12	火	18:00~19:20	印旛中央公園	○	×	×	平日練習	通常練習(コーディネーション)
13	水							
14	木	18:00~19:20	印旛中央公園	○	×	×	平日練習	通常練習(陸上競技練習)
15	金							
16	土	13:00~15:00	岩名陸上競技場	×	○	×	休日練習 U-9	いろんな種目練習を実施します
		14:00~17:00	岩名陸上競技場	×	○	×	休日練習 U-12	陸上競技種目別練習
17	日							
18	月							
19	火	18:00~19:20	印旛中央公園	○	×	×	スポ鬼練習	スポーツ鬼ごっこ練習
20	水							
21	木	18:00~19:20	印旛中央公園	○	×	×	平日練習	通常練習(陸上競技練習)
22	金							
23	土							
24	日	13:00~15:00	岩名陸上競技場	×	○	×	休日練習 U-9	いろんな種目練習を実施します
		14:00~17:00	岩名陸上競技場	△	○	×	休日練習 U-12	陸上競技種目別練習
25	月							
26	火	18:00~19:20	印旛中央公園	○	×	×	平日練習	通常練習(コーディネーション)
27	水							
28	木	18:00~19:20	印旛中央公園	○	×	×	平日練習	通常練習(陸上競技練習)
29	金	7:30~16:00	松山下陸上競技場			U-12	印西アスレックス	地元印西市での陸上競技大会。
30	土							
1	日	13:00~15:00	岩名陸上競技場	○	○	×	コース共通練習 U-9	いろんな種目練習を実施します
		14:00~17:00	岩名陸上競技場	○	○	×	コース共通練習 U-12	陸上競技種目別練習
2	月							
3	火	後日連絡	大井埠頭陸上競技場			31名出場予定	ジュニアチャレンジカップ	申込終了。休日コースから31名が出場予定。

服装	ランニングシューズ、短パン・Tシャツを着用した上に、ジャージ上下を着用。さらに寒い場合には、ウインドブレーカー等を着用。手袋、ネックウォーマー、ニット帽、ベンチコートなどの防寒具を着用しましょう。 ※寒い時は、手袋を着用しましょう。ジャージの袖やポケットに手を入れていることがないようにしてください。
持ち物	【平日練習・スポ鬼練習】 コンディションチェックカード、タオル、給水用飲み物、(体育館に変更の際は)運動できる上履き 【休日練習】 コンディションチェックカード、(持っている人は)スパイク、着替え、タオル、給水用飲み物、筆記用具を持参

◆スケジュール・練習計画等についての補足

9日(土)	休日練習+スポーツ鬼ごっこ練習 その2 今回も実験です。休日練習を岩名で実施後、移動して印旛中央公園でのスポーツ鬼ごっこ練習を実施してみます。休日コース登録し、スポ鬼コースも登録している人は、岩名練習後、印旛中央公園まで各自ご移動をお願いします。タータンでの練習後のスポーツ鬼ごっこが、どの程度身体に影響するのか、検証します。陸上競技の補強運動としてもやってもらえたらと思います。やっても90分として、残りの30分はダウン、身体のメンテナンスをします。 休日練習コースの登録はなく、スポーツ鬼ごっこ練習にだけ参加する人は、16:30にグラウンドに集まってください。アップをします。そして17:00から、休日練習コースの人も一緒に、スポーツ鬼ごっこをやっていきます。
24日(日)	U-12については、休日コース登録者+印西アスレックス参加者が対象 印西アスレックス前なので、平日コース登録のみの方も、陸上競技場に慣れ、マナーを覚えるため、参加してください。各種目の練習を行います。
29日(金)	印西アスレックス 詳細については、直前になりますが、当日の連絡文書を配布します。
5月1日(日)	平日練習コース・休日練習コース 共通練習会 コース共通の練習会となりますので、多くの皆様のご参加をお待ちしております。
5月3日(火)	ジュニア陸上競技チャレンジカップ 詳細については、直前になりますが、当日の連絡文書を配布します。

特別練習の実施予定	毎週水曜日に短距離特別練習を実施予定です。18:00から印旛中央公園多目的広場での実施で調整中です。詳しくは、整い次第メールにてご連絡いたします。
個別練習の実施予定	現在は予定していません。