

9月練習計画

目標 氷上でのスケーティングをイメージしながら練習に取り組もう

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等
1	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
2	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
3	日						
4	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
5	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
6	水						
7	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
8	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
9	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
10	日						
11	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
12	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
13	水						
14	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
15	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
16	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
17	日						
18	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
19	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
20	水						
21	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
22	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
23	土	リバーフロント	8:00~11:00	体力測定 やまびこ	ローラースケート	ローラースケート	高中生体力測定
24	日						
25	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
26	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
27	水						
28	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
29	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
30	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	

- ・基本動作の指導の日程は現在調整中です。決まり次第連絡します。
- ・高校生、中学生の体力測定は23日(土)に行います。
- ・中学生のローラー練習は8:00から滑走練習が始まるように準備をしてください。
- ・土曜日は、雨の場合はエムウェーブで練習を行います。
- ・10月1日から氷上練習が始まります。スケート靴、ワンプ等の準備を進めてください。