

# 1月練習計画(中学生・小学生)

大会で目標を達成できるように調整していこう

## 目標

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等
1	月						
2	火	エムウェーブ	8:00~10:30	陸上練習&氷上練習			
3	水	エムウェーブ	8:00~10:30	陸上練習&氷上練習			
4	木	エムウェーブ	8:00~10:30	陸上練習&氷上練習	16:00~18:30	陸上練習&氷上練習	
5	金	エムウェーブ		県中スケート大会			県中スケート
6	土			県中スケート大会			県中スケート・茅野ジュニア
7	日				12:00~14:40	陸上練習&氷上練習	
8	月	エムウェーブ	6:30~10:30	陸上練習&氷上練習		松原湖大会	松原湖小学生
9	火	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
10	水	エムウェーブ		18:30~20:00	ドリームリンク長野		
11	木	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
12	金	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
13	土	エムウェーブ			16:00~18:30	陸上練習&氷上練習	県SP・全信州
14	日						県SP・全信州 県ジュニア中南信
15	月	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
16	火	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
17	水	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習			
18	木	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
19	金	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
20	土	エムウェーブ			14:30~20:00	育成研修会	軽井沢中学
21	日						軽井沢中学
22	月	エムウェーブ			17:30~20:00	陸上練習&氷上練習	インターハイ(~26日)
23	火	エムウェーブ	17:30~20:30	陸上練習&氷上練習	17:30~20:00	陸上練習&氷上練習	
24	水	エムウェーブ	17:30~20:30	陸上練習&氷上練習			
25	木	エムウェーブ	17:30~20:30	陸上練習&氷上練習	17:30~20:00	陸上練習&氷上練習	
26	金	エムウェーブ	1800:~20:00	陸上練習	1800:~20:00	陸上練習	
27	土	エムウェーブ	6:00~10:30	陸上練習&氷上練習	14:00~16:00	陸上練習&氷上練習	ドリームリンク長野 12:00~14:00
28	日						
29	月	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
30	火	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
31	水						

- ・大会等により練習時間が変則になります。確認のうえ練習時間を間違えないようにしてください。
- ・大会のある日は練習がありません。大会に参加しない選手は怪我をしないように自主練習をしてください。
- ・うがい手洗いをしっかり行い、インフルエンザ等の要望に努め、体調管理をしっかりとしましょう。
- ・小学生はドリームリンク長野に参加するようにしてください。