

# 4月練習計画

## 動作の基本を意識しよう

### 目標

| 日  | 曜 | 場所     | 時間          | 中学生          | 高学年          | 低学年          | 行事等     |
|----|---|--------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------|
| 1  | 日 |        |             |              |              |              |         |
| 2  | 月 |        |             |              |              |              |         |
| 3  | 火 |        |             |              |              |              |         |
| 4  | 水 |        |             |              |              |              |         |
| 5  | 木 |        |             |              |              |              |         |
| 6  | 金 |        |             |              |              |              |         |
| 7  | 土 |        |             |              |              |              |         |
| 8  | 日 |        |             |              |              |              |         |
| 9  | 月 |        |             |              |              |              | 高校生練習開始 |
| 10 | 火 |        |             |              |              |              |         |
| 11 | 水 |        |             |              |              |              |         |
| 12 | 木 |        |             |              |              |              |         |
| 13 | 金 |        |             |              |              |              |         |
| 14 | 土 |        |             |              |              |              |         |
| 15 | 日 |        |             |              |              |              |         |
| 16 | 月 |        |             |              |              |              |         |
| 17 | 火 |        |             |              |              |              |         |
| 18 | 水 |        |             |              |              |              |         |
| 19 | 木 |        |             |              |              |              |         |
| 20 | 金 |        |             |              |              |              |         |
| 21 | 土 | エムウェーブ | 8:00~11:00  | ランニング 基礎筋力作り | 体力測定         | 体力測定         |         |
| 22 | 日 |        |             |              |              |              |         |
| 23 | 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 |         |
| 24 | 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 |         |
| 25 | 水 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | ランニング 基礎筋力作り |              |              |         |
| 26 | 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 |         |
| 27 | 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 |         |
| 28 | 土 | エムウェーブ | 8:00~11:00  | 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 | 日 |        |             |              |              |              |         |
| 30 | 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月からローラー練習を行いますので、4月23日からの週で足合わせ等を行ってください。
- ・練習がない日は、各自でランニングなどのトレーニングを行いましょ。
- ・今年度も基本動作指導を行います。(小6~高校生) 5月の予定は、わかり次第連絡します。
- ・冬季の物品の返却はクラブ室へお願いします。誰が返却したかがわかるようにしてください。