

# 8月練習計画

## 目標

つらいときこそ精一杯やりきろう

| 日  | 曜 | 場所      | 時間          | 小学生             | 中学生             | 高校生          | 行事等      |
|----|---|---------|-------------|-----------------|-----------------|--------------|----------|
| 1  | 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    | 帯広遠征         |          |
| 2  | 金 | エムウェーブ  | 18:00~20:00 | ランニング スケーティング動作 | ランニング スケーティング動作 |              |          |
| 3  | 土 | リバーフロント | 7:30~10:30  | ローラー練習          | ローラー練習          |              |          |
| 4  | 日 |         |             |                 |                 |              |          |
| 5  | 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    |              |          |
| 6  | 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    |              |          |
| 7  | 水 | エムウェーブ  | 18:00~20:00 |                 | ランニング 基礎筋力作り    |              |          |
| 8  | 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    |              |          |
| 9  | 金 | エムウェーブ  | 18:00~20:00 | ランニング スケーティング動作 | ランニング スケーティング動作 | ↓            |          |
| 10 | 土 | リバーフロント | 7:00~10:00  | ローラー練習          | ローラー練習          | ローラー練習       |          |
| 11 | 日 |         |             | 自主練習            |                 |              |          |
| 12 | 月 |         |             |                 |                 |              |          |
| 13 | 火 |         |             |                 |                 |              |          |
| 14 | 水 |         |             |                 |                 |              |          |
| 15 | 木 |         |             |                 |                 |              |          |
| 16 | 金 |         |             |                 |                 |              |          |
| 17 | 土 | 聖山高原    | 夏期合宿        |                 |                 |              | エムウェーブ出発 |
| 18 | 日 | 聖山高原    |             |                 |                 |              |          |
| 19 | 月 | 聖山高原    |             |                 |                 |              | 解散       |
| 20 | 火 |         |             |                 |                 |              |          |
| 21 | 水 | 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 |          |
| 22 | 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 |          |
| 23 | 金 | エムウェーブ  | 18:00~20:00 | ランニング スケーティング動作 | ランニング スケーティング動作 | ランニング 基礎筋力作り |          |
| 24 | 土 | リバーフロント | 7:30~10:30  | ローラー練習          | ローラー練習          | ローラー練習       |          |
| 25 | 日 |         |             |                 |                 |              |          |
| 26 | 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 |          |
| 27 | 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 |          |
| 28 | 水 | 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 |          |
| 29 | 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 |          |
| 30 | 金 | エムウェーブ  | 18:00~20:00 | ランニング スケーティング動作 | ランニング スケーティング動作 | ランニング 基礎筋力作り |          |
| 31 | 土 | リバーフロント | 7:30~10:30  | ローラー練習          | ローラー練習          | ローラー練習       |          |

- ・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。
- ・土曜日のローラー練習は、雨が降っていたりしてリバーフロントが使えない場合はエムウェーブでランニングなどの練習になります。
- ・エムウェーブが使えない場合は、練習が休みになることがあります。
- ・8月10日は、ローラーの大会があるため7時から練習を開始します。滑走できる時間まで滑走し、その後は状況を見ながら終了時間を決めます。その場合、早めに練習を終了することもあります。