

# 10月練習計画

## 目標

氷の感触を確かめながら、スケーティングフォームを意識して練習しよう

| 日  | 曜 | 場所     | 中学生         |          | 小学生         |           | 行事等 |
|----|---|--------|-------------|----------|-------------|-----------|-----|
| 1  | 火 | エムウェーブ | 18:00～21:50 | 陸トレ・氷上練習 | 18:00～20:00 | 陸トレ       |     |
| 2  | 水 | エムウェーブ | 18:00～21:50 | 陸トレ・氷上練習 |             |           |     |
| 3  | 木 | エムウェーブ | 18:00～21:50 | 陸トレ・氷上練習 | 18:00～20:00 | 陸トレ       |     |
| 4  | 金 | エムウェーブ | 18:00～21:50 | 陸トレ・氷上練習 | 18:00～20:00 | 陸トレ       |     |
| 5  | 土 | エムウェーブ | 6:00～10:00  | 陸トレ・氷上練習 |             |           |     |
| 6  | 日 |        |             |          |             |           |     |
| 7  | 月 | エムウェーブ | 19:00～21:50 | 陸トレ・氷上練習 | 18:30～20:50 | 陸トレ・氷上練習  |     |
| 8  | 火 | エムウェーブ | 19:00～21:50 | 陸トレ・氷上練習 | 18:30～20:50 | 陸トレ・氷上練習  |     |
| 9  | 水 | エムウェーブ | 19:00～21:50 | 陸トレ・氷上練習 |             |           |     |
| 10 | 木 | エムウェーブ | 19:00～21:50 | 陸トレ・氷上練習 | 18:30～20:50 | 陸トレ・氷上練習  |     |
| 11 | 金 | エムウェーブ | 19:00～21:50 | 陸トレ・氷上練習 | 18:30～20:50 | 陸トレ・氷上練習  |     |
| 12 | 土 | エムウェーブ | 6:00～10:00  | 陸トレ・氷上練習 | 12:30～15:30 | ドリームリンク長野 | DRN |
| 13 | 日 |        |             |          |             |           |     |
| 14 | 月 | エムウェーブ | 6:00～10:00  | 陸トレ・氷上練習 | 18:30～20:50 | 陸トレ・氷上練習  |     |
| 15 | 火 | エムウェーブ | 19:00～21:50 | 陸トレ・氷上練習 | 18:30～20:50 | 陸トレ・氷上練習  |     |
| 16 | 水 | エムウェーブ | 19:00～21:50 | 陸トレ・氷上練習 |             |           |     |
| 17 | 木 | エムウェーブ | 19:00～21:50 | 陸トレ・氷上練習 | 18:30～20:50 | 陸トレ・氷上練習  |     |
| 18 | 金 | エムウェーブ | 19:00～21:50 | 陸トレ・氷上練習 | 18:30～20:50 | 陸トレ・氷上練習  |     |
| 19 | 土 | エムウェーブ | 6:00～10:00  | 陸トレ・氷上練習 | 15:30～18:00 | 陸トレ・氷上練習  |     |
| 20 | 日 |        |             |          |             |           |     |
| 21 | 月 | エムウェーブ | 19:00～21:50 | 陸トレ・氷上練習 | 18:30～20:50 | 陸トレ・氷上練習  |     |
| 22 | 火 | エムウェーブ | 6:00～10:00  | 陸トレ・氷上練習 | 15:30～18:00 | 陸トレ・氷上練習  |     |
| 23 | 水 | エムウェーブ | 19:00～21:50 | 陸トレ・氷上練習 |             |           |     |
| 24 | 木 | エムウェーブ | 19:00～21:50 | 陸トレ・氷上練習 | 18:30～20:50 | 陸トレ・氷上練習  |     |
| 25 | 金 | エムウェーブ | 19:00～21:50 | 陸トレ・氷上練習 | 18:30～20:50 | 陸トレ・氷上練習  |     |
| 26 | 土 | エムウェーブ | 6:00～10:00  | 陸トレ・氷上練習 | 12:30～15:00 | ドリームリンク長野 | DRN |
| 27 | 日 |        |             |          |             |           |     |
| 28 | 月 | エムウェーブ | 19:00～21:50 | 陸トレ・氷上練習 | 18:30～20:50 | 陸トレ・氷上練習  |     |
| 29 | 火 | エムウェーブ | 19:00～21:50 | 陸トレ・氷上練習 | 18:30～20:50 | 陸トレ・氷上練習  |     |
| 30 | 水 | エムウェーブ | 19:00～21:50 | 陸トレ・氷上練習 |             |           |     |
| 31 | 木 | エムウェーブ | 19:00～21:50 | 陸トレ・氷上練習 | 18:30～20:50 | 陸トレ・氷上練習  |     |

- ・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う。
- ・小学生は全員ドリームリンク長野に参加(お手伝い)することとします。(12日(土),26日(土))
- ・下旬から大会申し込みが始まります。申し込みの手順は昨年同様とします。わからない方は確認してください。
- ・大会については長野県スケート連盟のホームページに掲載されます。事前に確認しておいてください。
- ・今月は、小学生の土曜日の練習を15:30～18:00の夕方の時間とします。11月については様子を見ながら、小中学生の時間とすることも検討します。