

6月練習計画

目標

一つ一つの動作に考えながら取り組もう

日	曜	場所	時間(小・中)	小学生	中学生	高校生	行事等
1	月	エムウェーブ	18:00~19:00	ランニング 動きの練習等	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
2	火	エムウェーブ	18:00~19:00	ランニング 動きの練習等	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
3	水	エムウェーブ	18:00~19:00		ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
4	木	エムウェーブ	18:00~19:00	ランニング 動きの練習等	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
5	金	エムウェーブ	18:00~19:00	ランニング 動きの練習等	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
6	土	エムウェーブ	9:00~11:00	ランニング 動きの練習等	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	小学生体力測定①
7	日						
8	月	エムウェーブ	18:00~19:00	ランニング 動きの練習等	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
9	火	エムウェーブ	18:00~19:00	ランニング 動きの練習等	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
10	水	エムウェーブ	18:00~19:00		ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
11	木	エムウェーブ	18:00~19:00	ランニング 動きの練習等	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
12	金	エムウェーブ	18:00~19:00	ランニング 動きの練習等	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
13	土	エムウェーブ	9:00~11:00	ランニング 動きの練習等	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	小学生体力測定②
14	日						
15	月	エムウェーブ	18:00~19:00	ランニング 動きの練習等	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
16	火	エムウェーブ	18:00~19:00	ランニング 動きの練習等	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
17	水	エムウェーブ	18:00~19:00		ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
18	木	エムウェーブ	18:00~19:00	ランニング 動きの練習等	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
19	金	エムウェーブ	18:00~19:00	ランニング 動きの練習等	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
20	土	エムウェーブ	9:00~11:00	ランニング 動きの練習等	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
21	日						
22	月	エムウェーブ	18:00~19:00	ランニング 動きの練習等	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
23	火	エムウェーブ	18:00~19:00	ランニング 動きの練習等	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
24	水	エムウェーブ	18:00~19:00		ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
25	木	エムウェーブ	18:00~19:00	ランニング 動きの練習等	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
26	金	エムウェーブ	18:00~19:00	ランニング 動きの練習等	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
27	土	エムウェーブ	9:00~11:00	ランニング 動きの練習等	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
28	日						
29	月	エムウェーブ	18:00~19:00	ランニング 動きの練習等	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
30	火	エムウェーブ	18:00~19:00	ランニング 動きの練習等	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	

- ・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。
- ・平日の終了時刻は6月後半からは20:00にすることを検討しています。きまったところでLINEなどで連絡します。
- ・高校生については練習時間が異なります。
- ・中学生高校生の体力測定はやまびこスケートセンターの状況により決定します。わかったところで連絡します。
- ・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。