

# 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	土						
2	日						
3	月						
4	火						
5	水						
6	木						
7	金						
8	土						
9	日						
10	月						高校生練習開始
11	火						
12	水						
13	木						
14	金						
15	土						
16	日						
17	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	
18	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	
19	水						
20	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	
21	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	
22	土			体力測定	自主練習		中学生体力測定
23	日						高校生体力測定
24	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	
25	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	
26	水						
27	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	
28	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	
29	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	
30	日						

- ・5月からローラー練習を行いますので、4月24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。

# 5月練習計画

## 目標

## ひとつひとつの動きを意識してからだを動かそう

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等
1	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	
2	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	
3	水						自主練習
4	木						自主練習
5	金						自主練習
6	土						自主練習
7	日						自主練習
8	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	
9	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	
10	水						
11	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	
12	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	
13	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
14	日						
15	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	
16	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	
17	水						
18	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	
19	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	
20	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
21	日						
22	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	
23	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	
24	水						
25	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	
26	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	
27	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	総会
28	日						
29	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	
30	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	
31	水						

- ・5月13日(土)からローラー練習を行います。
- ・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。

# 6月練習計画

## 目標

## 集中して練習にのぞむ心を作っていきます

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	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	ランニング 基礎筋力作り	
2	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	
3	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
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	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	ランニング 基礎筋力作り	
7	水						
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	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 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	
10	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
11	日						(長野市スケート協会総会)
12	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	
13	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	
14	水						
15	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	
16	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	
17	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
18	日						
19	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	
20	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	
21	水						
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 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	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
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						
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 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	

- ・スケートクラブ目標 「個人目標を全員が達成しよう」  
中学生目標 「時間大切にそれぞれの目標に向かい努力する」  
小学生目標 「自分から大きな声を出し積極的に練習を行う」
- ・基本動作の指導については、まだ日程が決まっていませんので、決まり次第連絡します。
- ・スケートの足合わせと注文の日程についても、日程が決まり次第連絡します。

# 7月練習計画

## 目標

## 毎日の練習に目標を持って取り組もう

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等
1	土						
2	日						
3	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	
4	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	
5	水						
6	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	
7	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	
8	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
9	日						
10	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	
11	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	
12	水						
13	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	
14	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	
15	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
16	日						
17	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	
18	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	
19	水						
20	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	
21	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	
22	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
23	日						
24	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	
25	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	
26	水						
27	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	
28	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	
29	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
30	日						
31	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	

- ・中学生の基本動作指導は、日程が決まり次第お知らせします。
- ・土曜日に雨でリバーフロントが使えない場合は、エムウェーブで練習を行います。
- ・暑さも厳しくなり熱中症の心配もあります。練習中水分補給をしっかりと行くとともにタオル・着替え等の用意をきちんとして練習に参加できるようにしましょう。
- ・夏季合宿は8月17日～19日で行います。お知らせは7月17日に配布します。

# 8月練習計画

目標 陸上練習の成果が氷上につながるよう考えて練習しよう

日	曜	午前			午後				行事等
		場所	時間	小中学生	場所	時間	中学生	高学年	
1	火	リバー	7:30~11	ローラー	エム	18~20		り	
2	水								
3	木	リバー	7:30~11	ローラー	エム	18~20		バランス・コーディネーション	
4	金	リバー	7:30~11	ローラー	エム	18~20		スライドボード	
5	土	リバー	7:30~11	ローラー					
6	日								
7	月	リバー	7:30~11	ローラー	エム	18~20		ダッシュ系	
8	火	リバー	7:30~11	ローラー	エム	18~20		体幹 筋トレ	
9	水								
10	木	リバー	7:30~11	ローラー	エム	18~20		バランス・コーディネーション	
11	金	リバー	7:30~11	ローラー	エム	18~20		スライドボード	
12	土	リバー	7:30~11	ローラー					
13	日								
14	月								
15	火								
16	水								
17	木	聖山							
18	金								
19	土								
20	日								
21	月	リバー	7:30~11	ローラー	リバー	17~19	ローラー	ローラー	ローラー
22	火				リバー	17~19	ローラー	ローラー	ローラー
23	水								
24	木				エム	18~20		バランス・コーディネーション	
25	金				エム	18~20		スライドボード	
26	土	リバー	7:30~11	ローラー					
27	日								
28	月				リバー	17~19	ローラー	ローラー	ローラー
29	火				リバー	17~19	ローラー	ローラー	ローラー
30	水								
31	木				エム	18~20		ダッシュ・体幹	

## 夏季合宿

- ・ 平日の午前中に特別練習を行います。参加できる選手は時間までに集合してください。
- ・ 21日(月)22日(火)28日(月)29日(火)はエムウェーブが使用できないためリバーフロントでローラースケートを実施する予定です。  
雨天などでローラー場が使用できない場合は練習中止といたします。また、練習時間が変則になりますがよろしくおねがいします。練習に来られないときは、各自でトレーニングを続けましょう。
- ・ 土曜日のローラー練習の時間を7:00~10:00に変更します。少しでも涼しい時間帯に練習をしたいと思っておりますのでお願いいたします。
- ・ 熱中症対策としてこまめに水分補給をしましょう。

# 9月練習計画

目標 氷上でのスケーティングをイメージしながら練習に取り組もう

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等
1	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	
2	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
3	日						
4	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	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	
6	水						
7	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	
8	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	
9	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
10	日						
11	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	
12	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	
13	水						
14	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	
15	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	
16	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
17	日						
18	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	
19	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	
20	水						
21	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	
22	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	
23	土	リバーフロント	8:00~11:00	体力測定 やまびこ	ローラースケート	ローラースケート	高中生体力測定
24	日						
25	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	
26	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	
27	水						
28	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	
29	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	
30	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	

- ・基本動作の指導の日程は現在調整中です。決まり次第連絡します。
- ・高校生、中学生の体力測定は23日(土)に行います。
- ・中学生のローラー練習は8:00から滑走練習が始まるように準備をしてください。
- ・土曜日は、雨の場合はエムウェーブで練習を行います。
- ・10月1日から氷上練習が始まります。スケート靴、ワンプ等の準備を進めてください。

# 10月練習計画(中学生・小学生)

## 目標

## 考えながら滑走しスケーティング技術を向上させよう

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等
9/30	土	エムウェーブ	18:30~20:15	陸上練習&氷上練習	18:30~20:15	陸上練習&氷上練習	
1	日	エムウェーブ	5:30~10:00	陸上練習&氷上練習			
2	月	エムウェーブ	18:30~22:00	陸上練習&氷上練習	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	
3	火	エムウェーブ	18:30~22:00	陸上練習&氷上練習	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	
4	水						
5	木	エムウェーブ	18:30~22:00	陸上練習&氷上練習	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	
6	金	エムウェーブ	18:30~22:00	陸上練習&氷上練習	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	
7	土	エムウェーブ	5:30~10:00	陸上練習&氷上練習	11:30~15:00	陸上練習&氷上練習	
8	日						
9	月	エムウェーブ	5:30~10:00	陸上練習&氷上練習	11:30~14:00	陸上練習&氷上練習	
10	火	エムウェーブ	19:00~22:00	陸上練習&氷上練習	18:30~21:00	陸上練習&氷上練習	
11	水						
12	木	エムウェーブ	19:00~22:00	陸上練習&氷上練習	18:30~21:00	陸上練習&氷上練習	
13	金	エムウェーブ	19:00~22:00	陸上練習&氷上練習	18:30~21:00	陸上練習&氷上練習	
14	土	エムウェーブ	19:00~22:00	陸上練習&氷上練習	11:30~14:00	陸上練習&氷上練習	
15	日	エムウェーブ	13:00~15:30	ドリームリンク長野	13:00~15:30	ドリームリンク長野	ドリームリンク長野
16	月	エムウェーブ	19:00~22:00	陸上練習&氷上練習	18:30~21:00	陸上練習&氷上練習	
17	火	エムウェーブ	19:00~22:00	陸上練習&氷上練習	18:30~21:00	陸上練習&氷上練習	
18	水						
19	木	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
20	金	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
21	土						全日本距離別選手権大会
22	日	エムウェーブ			16:30~18:30	陸上練習&氷上練習	
23	月	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
24	火	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
25	水						
26	木	エムウェーブ	19:00~22:00	陸上練習&氷上練習			
27	金	エムウェーブ	19:00~22:00	陸上練習&氷上練習	18:30~21:00	陸上練習&氷上練習	
28	土	エムウェーブ	5:30~10:00 11:30~14:00	陸上練習&氷上練習 県中体連強化練習会	11:30~14:00	陸上練習&氷上練習	
29	日		11:30~14:00	県中体連強化練習会			
30	月	エムウェーブ	19:00~22:00	陸上練習&氷上練習	18:30~21:00	陸上練習&氷上練習	
31	火	エムウェーブ	19:00~22:00	陸上練習&氷上練習	18:30~21:00	陸上練習&氷上練習	

- ・氷上練習の終了時刻は滑走時刻の30分後としてありますが、例年通りの時間には終了になる予定です。
- ・小学生は6日まで陸トレです。
- ・今シーズンのドリームリンク長野は基本的には全員参加とします。
- ・最初の週は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。
- ・全日本距離別選手権大会の前夜では、内容、時間が変更になる場合があります。わかり次第連絡します。
- ・全日本距離別選手権大会の土曜日は練習を行いません。各家庭で観戦をお願いします。22日(日)は、競技会終了後の小中の時間、連盟登録者の時間で行います。
- ・ローラーは、各自でクラブ室に返却してください。

# 11月練習計画(中学生・小学生)

## 目標

## スケーティングを意識しながら滑りこもう

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等	
1	水							
2	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		
3	金	エムウェーブ	5:30~10:00	陸上練習&氷上練習	11:30~14:00	陸上練習&氷上練習		
4	土	エムウェーブ	5:30~10:00	陸上練習&氷上練習	11:30~14:00	陸上練習&氷上練習		
5	日							
6	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		
7	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		
8	水							
9	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		
10	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		
11	土	エムウェーブ	5:30~10:00	陸上練習&氷上練習	8:30~12:00	陸上練習&氷上練習		
12	日							
13	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		
14	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		
15	水							
16	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		
17	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		
18	土	エムウェーブ	5:30~10:00	陸上練習&氷上練習	11:30~14:00	陸上練習&氷上練習		
19	日							
20	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		
21	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		
22	水							
23	木	エムウェーブ	5:30~10:00	陸上練習&氷上練習	11:30~14:00	陸上練習&氷上練習		
24	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		
25	土	エムウェーブ	エムウェーブ記録会・小海町長杯					
26	日							
27	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		
28	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		
29	水							
30	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		

- ・小学生の休日の練習は小中学生の選手の時間帯に行います。
- ・25日(土)は、記録会が朝行われます。詳しくは後日連絡があります。また、25日(土)には小海町長杯があります。小海町長杯に出場しない選手は記録会に参加してください。
- ・各種大会の要項、申込み用紙を順次配付していきます。クラブ内の提出締切を確認しながら、必要な手続きを進めてください。学校長の職印が必要な場合がありますので同じ学校で複数家庭ある場合はお互いに話をして進めてください。また、期日に間に合いそうにない場合は中山に相談して下さい。

# 12月練習計画(中学生・小学生)

## 大会ごとに振り返りをして次につなげるようにしよう

### 目標

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等
1	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	
2	土	エムウェーブ	6:00~10:00	陸上練習&氷上練習	16:00~18:30	陸上練習&氷上練習	
3	日						やまびこカップ
4	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	
5	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	中高選抜
6	水	エムウェーブ		18:30~20:00	ドリームリンク長野		中高選抜 ドリームリンク長野
7	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	
8	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	
9	土				16:00~18:30	陸上練習&氷上練習	松原湖大会(中学生)
10	日						松原湖大会(中学生)
11	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	
12	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	
13	水						
14	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	
15	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	
16	土	エムウェーブ	6:00~10:00	陸上練習&氷上練習	14:00~16:30	陸上練習&氷上練習	ドリームリンク長野 12:00~14:00
17	日						川上大会
18	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	県高校総体
19	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	県高校総体
20	水						
21	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	
22	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	
23	土						県ジュニア
24	日						軽井沢(小学生) 国体予選
25	月	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	
26	火	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
27	水						オリンピック選考会
28	木	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	オリンピック選考会
29	金	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	オリンピック選考会
30	土	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	オリンピック選考会
31	日	エムウェーブ	13:00~15:00	陸上練習&氷上練習			

- ・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。
- ・オリンピック選考会前後は練習時間が異なることがあります。練習時間などが変更になった場合はその都度連絡をお願いします。

# 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 県ジュニア中农信
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。

## 2月練習計画(中学生・小学生)

**目標** 来シーズンにつながるようにスケーティングを意識して練習しよう

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等	
1/31	水	エムウェーブ	18:30~20:00	陸上練習				
1	木	エムウェーブ	17:30~20:00	陸上練習&氷上練習	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習	滑走18:30~19:30	
2	金	エムウェーブ	全中スケート大会		17:50~20:30	陸上練習&氷上練習	滑走18:30~20:00	
3	土				18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	滑走19:00~20:30 全中スケート大会	
4	日							
5	月							
6	火	エムウェーブ			18:00~20:00	陸上練習		↓
7	水	エムウェーブ			17:50~20:00	陸上練習&氷上練習	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習
8	木	エムウェーブ	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習	滑走18:30~19:30	
9	金	エムウェーブ	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習	全日本ジュニア 滑走18:30~19:30	
10	土	エムウェーブ	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習	滑走18:30~19:30	
11	日	エムウェーブ	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習	滑走19:00~20:00	
12	月				東北信大会		東北信大会	
13	火	エムウェーブ	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習		
14	水	エムウェーブ	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習		
15	木							
16	金				18:00~20:00	陸上練習	エムウェーブ競技会	
17	土						東日本ジュニア	
18	日						東日本ジュニア ↓	
19	月	エムウェーブ	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習		
20	火	エムウェーブ	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習		
21	水							
22	木	エムウェーブ	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習		
23	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	高校選抜	
24	土							
25	日						↓	
26	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		
27	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		
28	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。

## 3月練習計画(中学生・小学生)

**目標** 来シーズンにつながるようにスケーティングを意識して練習しよう。

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等	
1	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		
2	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		
3	土	エムウェーブ	6:00~9:30	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	
4	日							
5	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		
6	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		
7	水							
8	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		
9	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		
10	土	エムウェーブ	長野市スケート大会					
11	日							
12	月							
13	火							
14	水							
15	木							
16	金							
17	土						納会	
18	日							
19	月							
20	火							
21	水							
22	木							
23	金							
24	土							
25	日							
26	月							
27	火							
28	水							
29	木							
30	金							
31	土							

- ・ 3月10日に北海道帯広のコニファースケートクラブの小学生が交流に来ます。長野市スケート大会の前に合同で練習を行うことも検討したいと思います。詳しい予定は長野市スケート大会への参加とともに後日連絡します。
- ・ シーズンオフになりますが、ランニングやストレッチなどを続けて、シーズンの疲れをとり、来シーズンの準備を進めましょう。
- ・ 物品の返却については、保護者会で連絡された方法に沿ってお願いします。