

# 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。

# 5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	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	
2	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	ランニング 基礎筋力作り	
3	木	エムウェーブ	8:00~10:00	ランニング 基礎筋力作り	自主練習	自主練習	
4	金	エムウェーブ	18:00~20:00	自主練習	自主練習	自主練習	
5	土	エムウェーブ	8:00~11:00	自主練習	自主練習	自主練習	
6	日			自主練習			
7	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	
8	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	
9	水	エムウェーブ	18:00~20:00	自主練習			
10	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	
11	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	
12	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
13	日						
14	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	
15	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	
16	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り			
17	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	
18	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	
19	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
20	日						
21	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	
22	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	
23	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り			
24	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	
25	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	
26	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	総会
27	日	やまびこ		体力測定			高中体力測定
28	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	
29	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	
30	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り			
31	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	

・リバーフロントのローラー練習場の年間利用パスの購入をお願いします。中学生以下は3000円です。高校生は6000円です。

・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。

・5月27日に高校生・中学生の体力測定を行います。例年通り岡谷市やまびこスケートセンターです。

・5月26日に総会があります。

# 6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	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	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
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	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り			
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	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
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	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り			
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	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
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	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り			
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	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
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	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り			
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う。
- ・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。

# 7月練習計画

## 目標 氷上でのスケーティングを意識して練習に取り組もう

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等
1	日						
2	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	
3	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	
4	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り			
5	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	
6	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	
7	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
8	日						
9	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	
10	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	
11	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り			
12	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	
13	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	
14	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
15	日						
16	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	
17	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	
18	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り			
19	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	
20	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	
21	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
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	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
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	
31	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	

- ・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。
- ・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。
- ・合宿は8月17日(金)~8月19日(日)に行います。場所は聖山高原です。7月中旬にプリントでお知らせします。

# 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	中学生	高学年	低学年	行事等	
1	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り				
2	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	特別練習	
3	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 スケーティング動作	ランニング 基礎筋力作り	特別練習	
4	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		
5	日							
6	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	特別練習	
7	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	特別練習	
8	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り			特別練習	
9	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	特別練習	
10	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 スケーティング動作	ランニング 基礎筋力作り	特別練習 中学生基本動作指導	
11	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		
12	日			自主練習				
13	月							
14	火							
15	水							
16	木							
17	金	聖山高原	夏期合宿				エムウェーブ出発	
18	土	聖山高原						
19	日	聖山高原					解散	
20	月							
21	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		
22	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り				
23	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		
24	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 スケーティング動作	ランニング 基礎筋力作り		
25	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		
26	日							
27	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		
28	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		
29	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り				
30	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		
31	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 スケーティング動作	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。
- ・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2日~10日の特別練習は16:30から約1時間リバーフロントでローラー練習をします。その後通常の陸トレを行います。
- ・19日の合宿解散場所は、エムウェーブが使えないので現在調整中です。決まり次第連絡します。
- ・合宿の荷物の運搬について、車で道具を運んでいただける保護者をご連絡ください。帰りは、20日または21日まで預かってもらうことになります。
- ・

# 9月練習計画

## 目標 氷上での自分の滑りをイメージして練習に取り組もう

日	曜	場所	時間	高校生	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	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	ランニング 基礎筋力作り		
5	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				
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	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 スケーティング動作	ランニング 基礎筋力作り		
8	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	ローラー練習		
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	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	ランニング 基礎筋力作り		
12	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				
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	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 スケーティング動作	ランニング 基礎筋力作り		
15	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	ローラー練習		
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	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	ランニング 基礎筋力作り		
19	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				
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	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 スケーティング動作	ランニング 基礎筋力作り		
22	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	ローラー練習		
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	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	ランニング 基礎筋力作り		
26	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				
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	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 スケーティング動作	ランニング 基礎筋力作り		
29	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	ローラー練習		
30	日								
1	月	エムウェーブ		氷上練習開始					

- ・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を行います。
- ・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。
- ・中学生・高校生の体力測定の日程は調整中です。決定次第連絡します。
- ・エムウェーブの営業は10月1日からです。氷上練習開始の詳細は後日連絡します。
- ・ノーマルスケートの足あわせを行っていきます。
- ・シーズンパスの顔写真の撮影がまだの方は早めをお願いします。

# 9月練習計画

## 目標

## 氷上での自分の滑りをイメージして練習に取り組もう

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等	
1	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	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り				
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 スケーティング動作	ランニング 基礎筋力作り		
8	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		
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	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り				
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 スケーティング動作	ランニング 基礎筋力作り		
15	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		
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	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り				
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 スケーティング動作	ランニング 基礎筋力作り		
22	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		
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	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り				
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 スケーティング動作	ランニング 基礎筋力作り		
29	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		
30	日							
1	月	エムウェーブ	氷上練習開始					

- ・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。
- ・中学生・高校生の体力測定の日程は調整中です。決定次第連絡します。
- ・エムウェーブの営業は10月1日からです。氷上練習開始の詳細は後日連絡します。
- ・ノーマルスケートの足あわせを行っていきます。
- ・シーズンパスの顔写真の撮影がまだの方は早めをお願いします。

# 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	月	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～21:30	陸トレ・氷上練習	
2	火	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～21:30	陸トレ・氷上練習	
3	水	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習			
4	木	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～21:30	陸トレ・氷上練習	
5	金	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～21:30	陸トレ・氷上練習	
6	土	エムウェーブ	6:00～9:30	陸トレ・氷上練習	13:00～15:00	陸トレ・氷上練習	
7	日						
8	月	エムウェーブ	6:00～10:30	陸トレ・氷上練習	11:30～14:00	陸トレ・氷上練習	
9	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	
10	水	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習			
11	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	
12	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	
13	土	エムウェーブ	6:00～9:30	陸トレ・氷上練習	13:00～15:30	陸トレ・氷上練習	DRN
14	日						
15	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	
16	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	
17	水	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習			
18	木	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ	
19	金	エムウェーブ	18:30～21:30	陸トレ・氷上練習	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	ジャパンカップ
20	土	エムウェーブ	18:30～21:30	陸トレ・氷上練習	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	ジャパンカップ
21	日						ジャパンカップ
22	月	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
23	火	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
24	水	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
25	木	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ			
26	金	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ	全日本距離別
27	土						全日本距離別
28	日						全日本距離別
29	月	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
30	火	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
31	水	エムウェーブ	19:00～21:50	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。
- ・ジャパンカップ、全日本距離別選手権の前後では陸上トレーニングになったり、時間帯が変更になったりすることがあります。
- ・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。(13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。
- ・10月1日2日4日5日の小学生の練習は20:20頃まで陸上トレーニングを行います。その後練習に参加できる選手は20:45～21:15まで氷上練習を行い、21:30には解散します。



# 11月練習計画

## 目標

スケーティングフォームを大切にしながら滑りこんでいこう

日	曜	場所	中学生		小学生		行事等	
1	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		
2	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		
3	土	エムウェーブ	9:00～12:00	合同練習				
4	日	エムウェーブ	9:00～12:00	合同練習				
5	月	エムウェーブ			18:30～20:50	陸トレ・氷上練習		
6	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		
7	水	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習				
8	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		
9	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		
10	土	エムウェーブ	9:30～14:40	陸トレ・氷上練習+ドリームリンク長野	9:30～14:40	陸トレ・氷上練習+ドリームリンク長野	DRN	
11	日							
12	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		
13	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		
14	水	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習				
15	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		
16	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		
17	土	エムウェーブ	6:00～10:30	陸トレ・氷上練習	9:30～12:30	陸トレ・氷上練習		
18	日							
19	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		
20	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		
21	水	エムウェーブ	18:30～21:50	ドリームリンク長野+氷上練習	18:30～20:30	ドリームリンク長野	DRN	
22	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		
23	金	エムウェーブ	6:00～10:30	陸トレ・氷上練習	9:30～12:30	陸トレ・氷上練習		
24	土	エムウェーブ	記録会					
25	日							
26	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		
27	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		
28	水	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習				
29	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		
30	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		

- ・ 11月3日、4日はコーチの都合で小学生の練習がありません。小中学生の時間帯はエムウェーブに申し込んでありません。自主練習で滑る場合は一般滑走の時間帯に事故の内容に練習をしてください。
- ・ 11月3日、4日は中学生は県中体連の合同練習会に参加します。
- ・ 11月10日はドリームリンク長野があります。小中学生は参加してください。午前中の小学生の練習については予定をのせてありますが後日連絡します。
- ・ 11月24日は記録会があります。基本的には全員参加でお願いします。詳細は後日連絡します。
- ・ 大会申し込みが続きます。内容を確認しながら確実に手続きを行ってください。

# 12月練習計画

滑り込みをしっかりと力をつけよう

## 目標

日	曜	場所	中学生	小学生	行事等	
1	土		大会に参加しない選手は自主練習			小海町長杯 ジャパンカップ②
2	日				やまびこカップ ジャパンカップ②	
3	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		
4	火				中高選抜	
5	水	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		
6	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		
7	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	ジャパンカップ③	
8	土	エムウェーブ	松原湖大会		12:00～18:00 ドリームリンク長野・氷上練習	松原湖大会(中) ジャパンカップ③
9	日					松原湖大会(中) ジャパンカップ③
10	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		
11	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		
12	水	エムウェーブ	19:00～21:50 陸トレ・氷上練習			
13	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		
14	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		
15	土	エムウェーブ	6:00～10:30 陸トレ・氷上練習	大会に参加しない選手は自主練習	川上大会	
16	日					
17	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	県高校	
18	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		
19	水	エムウェーブ	19:00～21:50 陸トレ・氷上練習	18:00～20:00 ドリームリンク長野		
20	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		
21	金	エムウェーブ	19:00～21:50 陸トレ・氷上練習	18:30～20:30 陸トレ・氷上練習		
22	土	エムウェーブ	9:00～12:00 陸トレ・氷上練習	16:00～18:30 陸トレ・氷上練習	国体予選	
23	日		県ジュニア			県ジュニア
24	月				軽井沢大会	
25	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		
26	水	エムウェーブ	6:00～10:30 陸トレ・氷上練習	18:30～20:50 陸トレ・氷上練習		
27	木	エムウェーブ	6:00～10:30 陸トレ・氷上練習	18:30～20:50 陸トレ・氷上練習		
28	金	エムウェーブ	6:00～10:30 陸トレ・氷上練習	18:30～20:50 陸トレ・氷上練習		
29	土	エムウェーブ	19:00～21:50 陸トレ・氷上練習	16:00～18:30 陸トレ・氷上練習	全信州・県スプ	
30	日	エムウェーブ	19:00～21:50 陸トレ・氷上練習			
31	月	エムウェーブ	6:00～10:30 陸トレ・氷上練習			

- ・12月4日は、中高選抜大会でコーチが手薄になりますので、練習を休みとします。代わりに12月5日(水)に練習を行います。
- ・12月8日はドリームリンク長野があります。小学生は参加してください。ドリームリンク長野の後に練習を行います。参加できる選手はそちらの練習も参加してください。
- ・12月25日(火)～31日(月)までは一応で入れてあります。今後冬休みの開始などの状況を見ながら変更をすることがあります。
- ・土曜日が大会の時は小学生の練習は自主練習とします。けが等がないように気をつけて練習を行ってください。

# 1月練習計画

## 目標

大会ごとに自分の課題を明確にして練習に活かそう

日	曜	場所	中学生		小学生		行事等
1	火						
2	水	エムウェーブ	16:00～18:00	陸トレ・氷上練習	16:00～18:30	陸トレ・氷上練習	
3	木	エムウェーブ	6:00～10:30	陸トレ・氷上練習	16:00～18:30	陸トレ・氷上練習	
4	金	エムウェーブ	6:00～10:30	陸トレ・氷上練習	16:00～18:30	陸トレ・氷上練習	
5	土	エムウェーブ	6:00～10:30	陸トレ・氷上練習		自主練習	茅野ジュニア
6	日			県中スケート大会			県中スケート
7	月			県中スケート大会			県中スケート
8	火				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	6:00～10:30	陸トレ・氷上練習	11:30～16:00	DRN・氷上練習	ドリームリンク長野 全日本ジュニア
13	日						全日本ジュニア
14	月	エムウェーブ	6:00～10:30	陸トレ・氷上練習	松原湖大会	自主練習	全日本ジュニア 松原湖大会(小)
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		軽井沢大会	16:00～18:30	陸トレ・氷上練習	
20	日			軽井沢大会	中南信大会		中南信大会
21	月	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:30	陸トレ・氷上練習	インターハイ
22	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	インターハイ
23	水	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	ドリームリンク長野	インターハイ
24	木	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習			インターハイ
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	インターハイ
26	土	エムウェーブ	6:00～10:30	陸トレ・氷上練習	16:00～18:30	陸トレ・氷上練習	インターハイ
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	国体

- ・1月5日の茅野ジュニア大会の参加者が多いので1月2日から練習を行います。
- ・県中スケート大会の当日は練習ができませんので小学生の練習は休みとします。各自で陸トレ等を行ってください。
- ・2回のドリームリンク長野は、小学生はできるだけ全員参加してください。開始時刻は受付の時刻を書いています。12日の土曜日はドリームリンク長野の後に練習を行います。
- ・休日の中学生の朝練習の時間帯はその都度コーチに確認してください。変更になることがあります。
- ・月末から全中スケート大会の準備に入るので練習時刻が変更になることがあります。わかってきたら連絡します。

## 2月練習計画

### 目標

自分のスケーティングを見直して、来シーズンにつながる練習をしよう

日	曜	場所	中学生		小学生		行事等	
1	金	エムウエーブ	18:00～20:00		18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	全中スケート	国体
2	土							
3	日						LCV	↓
4	月							
5	火	エムウエーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	↓	
6	水	エムウエーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習		
7	木	エムウエーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習		
8	金	エムウエーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習		
9	土	エムウエーブ	6:00～9:30	陸トレ・氷上練習	16:00～18:30	陸トレ・氷上練習		ジャパンカップ
10	日					東北信大会	東北信大会	↓
11	月	エムウエーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	11:30～16:00	DRN・氷上練習	ドリームリンク長野	↓
12	火	エムウエーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習		
13	水	エムウエーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習		
14	木	エムウエーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ		
15	金	エムウエーブ			18:00～20:00	陸トレ		エムウエーブ競技会
16	土							東日本ジュニア
17	日						↓	↓
18	月	エムウエーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習		
19	火	エムウエーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習		
20	水	エムウエーブ	18:30～21:50	DRN・氷上練習	18:30～20:30	ドリームリンク長野	ドリームリンク長野	
21	木	エムウエーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:30	陸トレ・氷上練習		
22	金	エムウエーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習		
23	土	エムウエーブ	6:00～10:30	陸トレ・氷上練習				
24	日							
25	月	エムウエーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習		
26	火	エムウエーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習		
27	水	エムウエーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習				
28	木	エムウエーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習		

- ・ 全中スケート・エムウエーブ競技会の前後は時間が変則的になります。
- ・ 2回のドリームリンク長野は、小学生はできるだけ全員参加してください。開始時刻は受付の時刻を書いています。11日の土曜日はドリームリンク長野の後に練習を行います。
- ・ 休日の中学生の朝練習の時間帯はその都度コーチに確認してください。変更になることがあります。
- ・ 23日土曜日は無料開放日のため小学生の練習は休みにします。

# 3月練習計画

## 目標

自分のスケートティングを見直して、来シーズンにつながる練習をしよう

日	曜	場所	中学生		小学生		行事等	
1	金	エムウェーブ	19:00～21:50		18:30～20:50	陸トレ・氷上練習		
2	土	エムウェーブ			11:30～16:00	DRN・氷上練習	ドリームリンク長野	
3	日							
4	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		
5	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		
6	水	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習				
7	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		
8	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		
9	土	エムウェーブ	長野市スケート大会					
10	日						納会	
11	月							
12	火		ドリームリンク長野 11:30～ 受付 12:00 初めの会 陸上アップ 12:30 滑走 14:00 閉校式  ※閉校式終了後、16:00まで練習をします					
13	水							
14	木							
15	金							
16	土							
17	日							
18	月							
19	火							
20	水		長野市スケート大会 3月9日(土)(スピード競技) 受付:午後1時～午後1時30分 開会式:午後2時～午後2時30分 公式練習:午後3時～午後3時30分 競技開始:午後3時45分～					
21	木							
22	金							
23	土							
24	日							
25	月							
26	火							
27	水							
28	木							
29	金							
30	土							
31	日							

- ・3月2日のドリームリンク長野には小学生は、全員参加してください。
- ・3月9日の長野市スケート大会で、今シーズンが終了です。
- ・3月10日は納会です。保護者会からのお知らせに沿ってお願いします。
- ・スケート、ワンプ、帽子などの貸出物品は陸トレが始まってからクラブ室にお返し下さい。春休み中に返却する場合はスケートセンターの事務室に一声かけてクラブ室にお入りください。
- ・3月1日に継続の調査のプリントを配布します。できるだけ3月9日までに中山に提出してください。難しい場合はLINEなどで中山にご連絡ください。