

# 11月練習計画

## 目標

スケートリンク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	日						
2	月	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
3	火	エムウェーブ	6:30~9:30	陸トレ・氷上練習	15:30~18:30	陸トレ・氷上練習	
4	水	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習			
5	木	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
6	金	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
7	土	エムウェーブ	11:30~14:00	陸トレ・氷上練習	15:30~18:30	陸トレ・氷上練習	DRN
8	日						
9	月	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
10	火	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
11	水	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習			
12	木	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
13	金	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
14	土	エムウェーブ	6:30~9:30	陸トレ・氷上練習	15:30~18:30	陸トレ・氷上練習	
15	日						
16	月	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
17	火	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
18	水	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習			DRN
19	木	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
20	金	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
21	土	エムウェーブ		記録会		記録会	記録会
22	日						
23	月	エムウェーブ	6:30~9:30	陸トレ・氷上練習	9:30~12:30	陸トレ・氷上練習	
24	火	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
25	水	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習			
26	木	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
27	金	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
28	土	エムウェーブ	6:30~9:30	陸トレ・氷上練習	15:30~18:30	陸トレ・氷上練習	
29	日						
30	月	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	

- ・ドリームリンク長野のお手伝いは中学生、高学年を中心に10名~15名程度で参加予定です。
- ・7日の練習はドリームリンク長野の前の小中の時間が中学生、後の一般営業の時間が小学生の練習です。
- ・18日(水)は平日のドリームリンク長野です。お手伝いについては後日連絡します。
- ・中学生の時刻は滑走練習の時刻です。小学生の時間は練習開始時刻から、およその終了時刻です。
- ・大会申込みが始まります。要項をよく見てできるだけ大勢参加しましょう。新型コロナウイルス対策が各要項に書かれています。各家庭でご確認ください。また、大会によってはチームとして書類を出すこととなります。
- ・21日は記録会です。基本的には全員参加でお願いします。また、保護者の皆さんには運営のお手伝いなどお願いします。具体的なことは後日連絡します。
- ・23日の小学生の練習は小中学生の選手の時間帯です。
- ・スケートの手入れ、メンテナンスをしっかりとしましょう。特に低学年は保護者がよく見てあげてください。研磨についてわからないことはコーチに確認してください。