

# 12月練習計画

## 目標

滑り込みをしっかりと力をつけよう

日 曜	場所	中学生		小学生		行事等
1 水	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習			中高選抜
2 木	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
3 金	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	全日本選抜(5日まで)
4 土	エムウェーブ	6:30～9:30	陸トレ・氷上練習		自主練(大会参加者以外)	小海町長杯 DRN
5 日						やまびこカップ
6 月	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
7 火	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
8 水	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習			
9 木	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
10 金	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
11 土	エムウェーブ			16:00～18:30	陸トレ・氷上練習	中学生松原湖大会
12 日						
13 月	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
14 火	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
15 水	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習			県高校総体
16 木	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	↓
17 金	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
18 土	エムウェーブ	6:30～9:30		16:00～18:30	陸トレ・氷上練習	県ジュニア(岡谷)
19 日						国体予選
20 月	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
21 火	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
22 水	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ			
23 木	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ	
24 金	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ	
25 土	エムウェーブ	8:00～11:00	陸トレ			川上大会
26 日						小学生軽井沢大会
27 月	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ	オリンピック選考会
28 火	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ	↓
29 水	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ	
30 木	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ			↓
31 金						

- ・大会がつづきます。参加の方法が例年と異なります。連絡を取り合って準備をしてください。
- ・控え室が使えない場合は、自家用車あるいはバスでの待機、着替えになります。
- ・オリンピック選考会の前後については、まだ未定の部分があります。変更になる場合は連絡します。
- ・毎日の健康観察を行い、体調が悪い場合などは練習を休むなどの判断をしてください。また、マスク、手指消毒などの感染対策を十分に行ってください。