

# 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	小学生	中学生	高校生	行事等
1	金	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
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 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
5	火	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
6	水					ランニング 基礎体力作り	
7	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
8	金	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
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 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
12	火	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
13	水					ランニング 基礎体力作り	
14	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
15	金	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
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	8:00～11:00	体力測定	ローラー練習	ローラー練習	中学生はリバーフロントでローラー練習
19	火	エムウェーブ	18:00～20:00	集中カトレーニング	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	集中カトレーニング
20	水					ランニング 基礎体力作り	
21	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
22	金	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
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 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
26	火	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
27	水					ランニング 基礎体力作り	
28	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
29	金	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
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。
- ・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。
- ・氷上練習の開始についてはわかり次第、LINE等でお知らせします。
- ・ジャージ等は順次渡します。
- ・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。
- ・小学生のスケート靴の足合わせを行っています。