

8月の目標

 「暑あつさに負まけず、精せい一杯いっぱい練習れんしゅうに取り組ともう」  
 大おおきな声こえで、あいさつ、返へん事をじしよう

月	日	曜	練習時間	集合場所	内容	備考
8	1	金				
	2	土	8:00~11:00	リバーフロント	ローラー等	
	3	日				
	4	月				
	5	火	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング等	
	6	水				
	7	木				
	8	金				
	9	土	8:00~11:00	リバーフロント	ローラー等	
	10	日				
	11	月				
	12	火	休み			
	13	水				
	14	木				
	15	金				
	16	土	休み			
	17	日				
	18	月				
	19	火	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング等	
	20	水				
	21	木				
	22	金				
	23	土	8:00~11:00	リバーフロント	ローラー等	
	24	日				
	25	月				
	26	火	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング等	
	27	水				
	28	木				
	29	金				
	30	土	8:00~11:00	リバーフロント	ローラー等	
	31	日				

- ・土曜日の練習は、リバーフロントで8:00~11:00迄とします。日差しが強い中で行うので、ランニングやラダーなどのときには、帽子をかぶるようにしましょう。また、水分補給がじゅうぶんにできるように飲み物を準備して下さい。スポーツドリンクを少し薄めて持ってくると良いかと思ひます。
- ・コーディネーショントレーニングを取り入れてひます。(じゃんけんや、クロスタッチなど)神経系の発達を目的としてひます。時間があるときには、家庭でも保護者と一緒ひやっていただと良いかと思ひます。
- ・スタビリティートレーニングを取り入れてひます。身体ひのバランスをとるための筋肉を鍛えるためのトレーニングです。火曜日と土曜日の練習ひの間に1回(木曜日くらい)に家でやるようにひしましょう。