

9月の目標

「^{ひょうじょう}氷上での^{からだ}体の^{うご}動きを^{いしき}意識して^{れんしゅう}練習に^と取り組もう」

月	日	曜	練習時間	集合場所	内容	備考
9	1	月				
	2	火	18:00~20:00	エムウェーブ	コーディネーショントレーニング、スライドボード等	
	3	水				
	4	木				
	5	金				
	6	土	休み			
	7	日				
	8	月				
	9	火	18:00~20:00	エムウェーブ	コーディネーショントレーニング、スライドボード等	
	10	水				
	11	木				
	12	金				
	13	土	8:00~11:00	リバーフロント	コーディネーショントレーニング、ローラー等	ボーリング大会(午後)
	14	日				
	15	月				
	16	火	18:00~20:00	エムウェーブ	コーディネーショントレーニング、スライドボード等	
	17	水				
	18	木				
	19	金				
	20	土	8:00~11:00	リバーフロント	コーディネーショントレーニング、ローラー等	
	21	日				
	22	月				
	23	火	18:00~20:00	エムウェーブ	コーディネーショントレーニング、スライドボード等	
	24	水				
	25	木				
	26	金				
	27	土	休み			
	28	日				
	29	月				
	30	火	18:00~20:00	エムウェーブ	コーディネーショントレーニング、スライドボード等	
10	1	水				
	2	木				
	3	金				
	4	土	8:00~11:00	リバーフロント	体力測定 , ローラー等	
	5	日				
	6	月				
	7	火	18:00~20:00	エムウェーブ	体力測定 , スライドボード等	
	8	水				
	9	木				
	10	金				
	11	土	8:00~11:00	リバーフロント	体力測定(予備日) , ローラー等	
	12	日		エムウェーブ	氷上練習初日	

- ・ 9月6日(土)と27日(土)は、コーチの都合がつかないので休みとします。自主練習をする場合は、ケガをしないように十分注意をして行ってください。
- ・ 体力測定を10月に行います。出来るだけ都合をつけて参加してください。
- ・ 9月の後半には、スケート靴(ノーマル)とジャージのサイズ確認を行います。