

考えながら練習に取り組もう  
 7月の目標 ローラースケートや、スライドボードでは、  
 スケートの姿勢を意識しよう

月	日	曜	練習時間	集合場所	内容	備考
7	1	水				
	2	木	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング、コーディネーション、縄跳び、ラダー、ダッシュ、等	
	3	金				
	4	土	8:00~11:00	リバーフロント	ローラースケート等	
	5	日				
	6	月				
	7	火	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング、コーディネーション、縄跳び、ラダー、ダッシュ、等	
	8	水				
	9	木	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング、コーディネーション、縄跳び、ラダー、ダッシュ、等	
	10	金				
	11	土	8:00~11:00	リバーフロント	ローラースケート等	
	12	日				
	13	月				
	14	火	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング、コーディネーション、縄跳び、ラダー、ダッシュ、等	
	15	水				
	16	木	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング、コーディネーション、縄跳び、ラダー、ダッシュ、等	
	17	金				
	18	土	8:00~11:00	リバーフロント	ローラースケート等	
	19	日				
	20	月				
	21	火	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング、コーディネーション、縄跳び、ラダー、ダッシュ、等	体力測定
	22	水				
	23	木	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング、コーディネーション、縄跳び、ラダー、ダッシュ、等	体力測定
	24	金				
	25	土	8:00~11:00	リバーフロント	ローラースケート等	体力測定
	26	日				
	27	月				
	28	火	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング、コーディネーション、縄跳び、ラダー、ダッシュ、等	
	29	水				
	30	木	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング、コーディネーション、縄跳び、ラダー、ダッシュ、等	
	31	金				

- ・ ローラースケートのときは、ヘルメット、手袋、ひじパット、ひざパットなどの転倒時のケガ防止をして下さい。
- ・ 練習がない日は、ストレッチなどを各自で行うようにしましょう。
- ・ 体力測定は、21日、23日、25日で実施します。できるだけ都合をつけて下さい。そこでできない場合は、次回は9月です。
- ・ 土曜日が雨の場合は、エムウェーブで陸トレをします。