

12月の目標

- A コーナーでピッチをあげるようにしよう。
- B エッジをかえして滑れるようにしよう。  
続けてカーブを滑れるようにしよう。
- C スケートの刃をたてて滑れるようになろう。  
体重移動ができるようになろう。

| 月  | 日  | 曜 | 練習時間        | 集合場所   | 内容            | 備考         |
|----|----|---|-------------|--------|---------------|------------|
| 12 | 1  | 火 | 18:00~20:00 | エムウェーブ | 氷上練習 (グループごと) |            |
|    | 2  | 水 |             |        |               |            |
|    | 3  | 木 | 18:00~20:00 | エムウェーブ | 氷上練習 (グループごと) |            |
|    | 4  | 金 |             |        |               |            |
|    | 5  | 土 | 13:00~16:00 | エムウェーブ | 氷上練習 (グループごと) | 小海町長杯      |
|    | 6  | 日 |             |        |               |            |
|    | 7  | 月 |             |        |               |            |
|    | 8  | 火 | 18:00~20:00 | エムウェーブ | 陸トレ           |            |
|    | 9  | 水 |             |        |               |            |
|    | 10 | 木 | 18:00~20:00 | エムウェーブ | 氷上練習 (グループごと) |            |
|    | 11 | 金 |             |        |               |            |
|    | 12 | 土 | 13:00~16:00 | エムウェーブ | 氷上練習 (グループごと) |            |
|    | 13 | 日 |             |        |               | やまびこカップ    |
|    | 14 | 月 |             |        |               |            |
|    | 15 | 火 | 18:00~20:00 | エムウェーブ | 氷上練習 (グループごと) |            |
|    | 16 | 水 |             |        |               |            |
|    | 17 | 木 | 18:00~20:00 | エムウェーブ | 氷上練習 (グループごと) |            |
|    | 18 | 金 |             |        |               |            |
|    | 19 | 土 | 13:00~16:00 | エムウェーブ | 氷上練習 (グループごと) |            |
|    | 20 | 日 |             |        |               | 県ジュニア (岡谷) |
|    | 21 | 月 |             |        |               |            |
|    | 22 | 火 | 18:00~20:00 | エムウェーブ | 氷上練習 (グループごと) |            |
|    | 23 | 水 |             |        |               |            |
|    | 24 | 木 | 18:00~20:00 | エムウェーブ | 氷上練習 (グループごと) |            |
|    | 25 | 金 |             |        |               |            |
|    | 26 | 土 |             |        |               |            |
|    | 27 | 日 |             |        |               |            |
|    | 28 | 月 |             |        |               |            |
|    | 29 | 火 |             |        |               |            |
|    | 30 | 水 |             |        |               |            |
|    | 31 | 木 |             |        |               |            |

・ 8日 (火) は、スピードリンクが貸しきりになるため、氷上練習ができません。

25日以後は、バンクーバーオリンピックスピードスケート日本代表選手選考競技会があるため、氷上練習ができません。  
そのため、自主練習とします。