

エムウェーブスケートクラブ1月月暦

1月の目標

A <sup>ケン</sup> 県ジュニア東北信大会で優勝

B <sup>レンゾク</sup> 連続してカーブをすべり、500mで65秒より速く滑ろう。

C <sup>ヒク</sup> 低い姿勢で足をまわしてすべれるようになるろう。

月	日	曜	練習時間	集合場所	内容	備考
1	1	金				
	2	土				
	3	日				
	4	月				
	5	火				
	6	水				
	7	木	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習（グループごと）	
	8	金				
	9	土	13:00~16:00	エムウェーブ	氷上練習（グループごと）	軽井沢大会
	10	日				茅野ジュニア大会
	11	月				松原湖大会（小学生）
	12	火	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習（グループごと）	
	13	水				
	14	木	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習（グループごと）	
	15	金				
	16	土	13:00~16:00	エムウェーブ	氷上練習（グループごと）	
	17	日				県ジュニア中南信大会
	18	月				
	19	火	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習（グループごと）	
	20	水				
	21	木	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習（グループごと）	
	22	金				
	23	土	13:00~16:00	エムウェーブ	氷上練習（グループごと）	
	24	日				県ジュニア東北信大会
	25	月				
	26	火	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習（グループごと）	
	27	水				
	28	木				
	29	金				
	30	土				
	31	日				

- ・ 年明けは、7日（木）から練習を始めます。
- ・ 全中スケート大会期間中は、練習をお休みします。各自でランニング、ストレッチ、フォームアップなどの練習に取り組んでください。