

7月の
目標

ローラー練習では氷上をイメージして取り組もう。
コーチの指示、アドバイスなどには大きな声で返事をしよう。

| 月 | 日 | 曜 | 練習時間 | 集合場所 | 内容 | | | 備考 |
|---|----|---|-------------|---------|-----------------|--|--------------------------------|------------------------------|
| | | | | | 共通 | Aグループ | Bグループ | |
| 7 | 1 | 木 | 18:00~20:00 | エムウェーブ | ランニング(長) | ラダー、メディシンボール、縄跳び | COT、タックル、メディシンボール、縄跳び(フォームアップ) | 基礎体力鍛錬期Ⅰ(練習量を増加させ身体を鍛える時期です) |
| | 2 | 金 | 18:00~20:00 | エムウェーブ | ランニング(短) | スライトボード、縄跳び | COT、ラダー、縄跳び、フォームアップ | |
| | 3 | 土 | 8:00~11:00 | リバーフロント | ローラースケート 基礎ドリル他 | | | |
| | 4 | 日 | | | | | | |
| | 5 | 月 | | 自主練習 | | | | |
| | 6 | 火 | | 自主練習 | | | | |
| | 7 | 水 | | | | | | |
| | 8 | 木 | 18:00~20:00 | エムウェーブ | ランニング(長) | ラダー、メディシンボール、縄跳び | COT、タックル、メディシンボール、縄跳び(フォームアップ) | |
| | 9 | 金 | 18:00~20:00 | エムウェーブ | ランニング(短) | スライトボード、縄跳び | COT、ラダー、縄跳び、フォームアップ | |
| | 10 | 土 | 8:00~11:00 | リバーフロント | ローラースケート 基礎ドリル他 | | | |
| | 11 | 日 | | | | | | |
| | 12 | 月 | 18:00~20:00 | エムウェーブ | ランニング(長) | ラダー、メディシンボール、縄跳び | COT、タックル、メディシンボール、縄跳び(フォームアップ) | |
| | 13 | 火 | 18:00~20:00 | エムウェーブ | ランニング(短) | スライトボード、縄跳び | COT、ラダー、縄跳び | |
| | 14 | 水 | | | | | | |
| | 15 | 木 | 18:00~20:00 | エムウェーブ | ランニング(長) | ラダー、メディシンボール、縄跳び | COT、タックル、メディシンボール、縄跳び(フォームアップ) | |
| | 16 | 金 | 18:00~20:00 | エムウェーブ | ランニング(短) | スライトボード、縄跳び | COT、ラダー、縄跳び、フォームアップ | |
| | 17 | 土 | 8:00~11:00 | リバーフロント | ローラースケート 基礎ドリル他 | | | |
| | 18 | 日 | | | | | | |
| | 19 | 月 | 18:00~20:00 | エムウェーブ | ランニング(長) | ラダー、メディシンボール、縄跳び | COT、タックル、メディシンボール、縄跳び(フォームアップ) | |
| | 20 | 火 | 18:00~20:00 | エムウェーブ | 体力測定 | <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> 練習成果を見るための体力測定です。できるだけ参加しましょう。 </div> | | |
| | 21 | 水 | | | | | | |
| | 22 | 木 | 18:00~20:00 | エムウェーブ | 体力測定 | | | |
| | 23 | 金 | 18:00~20:00 | エムウェーブ | 体力測定 | | | |
| | 24 | 土 | 8:00~11:00 | リバーフロント | ローラースケート 基礎ドリル他 | | | |
| | 25 | 日 | | | | | | |
| | 26 | 月 | 18:00~20:00 | エムウェーブ | ランニング(長) | ラダー、メディシンボール、縄跳び | COT、タックル、メディシンボール、縄跳び(フォームアップ) | |
| | 27 | 火 | 18:00~20:00 | エムウェーブ | ランニング(短) | スライトボード、縄跳び | COT、ラダー、縄跳び | |
| | 28 | 水 | | | | | | |
| | 29 | 木 | 18:00~20:00 | エムウェーブ | ランニング(長) | ラダー、メディシンボール、縄跳び | COT、タックル、メディシンボール、縄跳び(フォームアップ) | |
| | 30 | 金 | 18:00~20:00 | エムウェーブ | ランニング(短) | スライトボード、縄跳び | COT、ラダー、縄跳び、フォームアップ | |
| | 31 | 土 | 8:00~11:00 | リバーフロント | ローラースケート 基礎ドリル他 | | | |

- 7月3日~7月7日はエムウェーブが使えません。3日は雨が降ったら練習は中止です。5日・6日は、自主練です。
- 体力測定にはできるだけ参加しましょう。
- 合宿の参加確認、年会費の集金なども行います。連絡をしますので確認をして下さい。
- スケート靴、ワンピースのサイズ確認を行っていきます。