

# 8月の 目標

スケートの動きをイメージしながら練習の取り組みよう。  
 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		
8	1	日						基礎体力鍛錬期Ⅱ（練習量を増加させ身体を鍛える時期です）	
	2	月	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング（長）	メディシンボール ラダー 縄跳び	ダッシュ、メイシボール、短縄		
	3	火	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング（短）	スライドボード 縄跳び	COT、ラダー、大縄、フォームアップ		
	4	水							
	5	木	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング（長）	メディシンボール ラダー 縄跳び	ダッシュ、スライドボード		
	6	金	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング（短）	スライドボード 縄跳び	COT、ラダー、大縄、フォームアップ		
	7	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				
	8	日							
	9	月	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング（長）	メディシンボール ラダー 縄跳び	ダッシュ、メイシボール、短縄		
	10	火	9:00	練成センター	夏季合宿	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">                     ・集団生活の中でルールを守る                      ・切磋琢磨できるチームを作る                 </div>			詳細は別紙で配布します。
	11	水		練成センター					
	12	木	17:00	練成センター					
	13	金	夏休み		・こころとからだリフレッシュさせる ・かぞくとのじかんをたいせつにする ・けいかくてきにべんきょうをする ・自分でできることは積極的に行う				
	14	土							
	15	日							
	16	月							
	17	火							
	18	水							
	19	木	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング（長）	メディシンボール ラダー 縄跳び	ダッシュ、スライドボード		
	20	金	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング（短）	スライドボード 縄跳び	COT、ラダー、大縄、フォームアップ		
	21	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				
	22	日							
	23	月	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング（長）	メディシンボール ラダー 縄跳び	ダッシュ、メイシボール、短縄		
	24	火	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング（短）	スライドボード 縄跳び	COT、ラダー、大縄、フォームアップ		
	25	水							
	26	木	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング（長）	メディシンボール ラダー 縄跳び	ダッシュ、スライドボード		
	27	金	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング（短）	スライドボード 縄跳び	COT、ラダー、大縄、フォームアップ		
	28	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				
	29	日							
	30	月	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング（長）	メディシンボール ラダー 縄跳び	ダッシュ、メイシボール、短縄		
	31	火	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング（短）	スライドボード 縄跳び	COT、ラダー、大縄、フォームアップ		

- ・ 熱中症の対策をしましょう。水分補給、帽子をかぶるなど、の準備が大切です。
- ・ 夏休み中も規則正しい生活をしましょう。食事の時間、学習の時間など自分で決めた時間を守って過ごしましょう。
- ・ スラップスケートについて、サンエススケートの方に8月 日の練習の時間帯に来てもらいます。スラップスケートを考えているご家庭は、都合をつけてくるようにしてください。