

9月練習計画

目標

氷上練習に向け、更なる体力アップを目指そう

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等
1	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング スライドボード	
2	金	エムウェーブ	18:00～20:00	レペティションラン スライドボード	レペティションラン スライドボード	レペティションラン バランス系	
3	土	リバーフロント	8:00～11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
4	日						
5	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング スライドボード	
6	火	エムウェーブ	18:00～20:00	レペティションラン スライドボード	レペティションラン スライドボード	レペティションラン バランス系	
7	水						
8	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング スライドボード	
9	金	エムウェーブ	18:00～20:00	レペティションラン スライドボード	レペティションラン スライドボード	レペティションラン バランス系	
10	土	リバーフロント	8:00～11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
11	日						
12	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング スライドボード	
13	火	エムウェーブ	18:00～20:00	レペティションラン スライドボード	レペティションラン スライドボード	レペティションラン バランス系	
14	水						
15	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング スライドボード	
16	金	エムウェーブ	18:00～20:00	レペティションラン スライドボード	レペティションラン スライドボード	レペティションラン バランス系	
17	土	リバーフロント	8:00～11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
18	日						
19	月	リバーフロント	8:00～11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
20	火	エムウェーブ	18:00～20:00	レペティションラン スライドボード	レペティションラン スライドボード	レペティションラン バランス系	
21	水						
22	木	エムウェーブ	18:00～20:00	体力測定	体力測定	体力測定	
23	金	リバーフロント	8:00～11:00	体力測定・ローラースケート	体力測定・ローラースケート	体力測定・ローラースケート	
24	土	リバーフロント	8:00～11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
25	日						
26	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング スライドボード	
27	火	エムウェーブ	18:00～20:00	レペティションラン スライドボード	レペティションラン スライドボード	レペティションラン バランス系	
28	水						氷上練習
29	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング スライドボード	氷上練習
30	金	エムウェーブ	18:00～20:00	レペティションラン スライドボード	レペティションラン スライドボード	レペティションラン バランス系	氷上練習

・練習中、熱中症予防のため、帽子を着用し、こまめに水分補給をしましょう。

・**氷上練習の予定については、後日詳細を連絡いたします。**

・陸上練習のまとめになります、集中して行いましょう。

・10月1日、8日の両日スケート教室があります。基本的に全員参加で予定してください。詳細は後日配布します。