

# 1月練習計画

目標 目標とする大会に向け、体調管理をしっかりとしよう

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等		
1	日								
2	月								
3	火	エムウェーブ	6:30~9:30	氷上練習	10:00~12:00	氷上練習			
4	水	エムウェーブ	6:30~9:30	氷上練習	10:00~12:00	氷上練習			
5	木	長野県中学校スケート大会			14:00~16:00	氷上練習			
6	金				19:00~	氷上練習			
7	土				茅野ジュニア/軽井沢大会				
8	日								
9	月				松原湖大会				
10	火	エムウェーブ	18:00~20:00	氷上練習	18:00~20:00	氷上練習			
11	水								
12	木	エムウェーブ	18:00~20:00	氷上練習	18:00~20:00	氷上練習			
13	金	エムウェーブ	18:00~20:00	氷上練習	18:00~20:00	氷上練習			
14	土	軽井沢大会			長野県ジュニア中南信大会				
15	日								
16	月	エムウェーブ	18:00~20:00	氷上練習	18:00~20:00	氷上練習			
17	火	エムウェーブ	18:00~20:00	氷上練習	18:00~20:00	氷上練習			
18	水								
19	木	エムウェーブ	18:00~20:00	氷上練習	18:00~20:00	氷上練習			
20	金	エムウェーブ	18:00~20:00	氷上練習	18:00~20:00	氷上練習			
21	土	エムウェーブ	13:00~16:00	氷上練習	13:00~16:00	氷上練習			
22	日				長野県ジュニア東北信大会				
23	月	エムウェーブ	18:00~20:00	氷上練習	18:00~20:00	氷上練習			
24	火	エムウェーブ	18:00~20:00	氷上練習	18:00~20:00	氷上練習			
25	水	エムウェーブ	18:00~20:00	氷上練習					
26	木		未定			未定			
27	金	全国中学校スケート大会有料練習			18:30~20:30	氷上練習			
28	土	第32回全国中学校スケート大会							
29	日								
30	月								
31	火						18:00~20:00	氷上練習	

- ・年末年始も規則正しい生活を送りましょう
- ・大会結果だけにとらわれず、何をすればいいのか考えて練習しましょう
- ・26日以降の予定は詳細が決まり次第連絡いたします