

12月練習計画

目標 大会を通して自分の課題を明確にし練習に取り組もう

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等
1	土	小海町長杯			小海町長杯		
2	日	やまびこカップ			やまびこカップ		
3	月	エムウェーブ	18:30~20:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習	
4	火	エムウェーブ	18:30~20:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習	高校中学選抜
5	水						高校中学選抜
6	木	エムウェーブ	18:30~20:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習	
7	金	エムウェーブ	18:30~20:30	陸上トレーニング	18:30~20:30	陸上トレーニング	
8	土	松原湖大会			8:00~10:00	陸上トレーニング	W杯スプリント
9	日	松原湖大会					W杯スプリント
10	月	エムウェーブ	18:30~20:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習	
11	火	エムウェーブ	18:30~20:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習	高校総体
12	水						高校総体
13	木	エムウェーブ	18:30~20:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習	
14	金	エムウェーブ	18:30~20:30	陸上トレーニング	18:30~20:30	陸上トレーニング	
15	土	エムウェーブ	8:00~10:00	陸上トレーニング	8:00~10:00	陸上トレーニング	全日本選手権
16	日						全日本選手権
17	月	エムウェーブ	18:30~20:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習	
18	火	エムウェーブ	18:30~20:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習	
19	水						
20	木	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習	
21	金	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習	
22	土	長野県ジュニア			長野県ジュニア		
23	日						国体予選
24	月	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習	
25	火	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習	
26	水						
27	木	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習	
28	金	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習	
29	土	エムウェーブ	6:00~9:00	氷上練習		自主練習	
30	日	エムウェーブ	6:00~9:00	氷上練習		自主練習	
31	月	自主練習			自主練習		

- ・大会が始まります。体調を崩さず今もっている力を十分発揮できるようにしましょう。
- ・年末年始は自主練習の予定です。各自計画的に練習しましょう。
- ・本年度、大会日の練習は行いません。大会不参加者は自主練習をしましょう。