

## 4・5月練習計画

目標　今シーズンの目標を明確にしてトレーニングをスタートしよう

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等
4/27	土	エムウェーブ	8:00～11:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
28	日						
29	月						
30	火	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
5/1	水						
2	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
3	金						
4	土						
5	日						
6	月						
7	火	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
8	水						
9	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	小学生体力測定
10	金	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	小学生体力測定
11	土	エムウェーブ	8:00～11:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	小学生体力測定
12	日						
13	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
14	火	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
15	水						
16	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
17	金	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
18	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	
19	日						
20	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
21	火	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
22	水						
23	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
24	金	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
25	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	
26	日						
27	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
28	火	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
29	水						
30	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
31	金	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	

- ・ 5月18日(土)よりローラーでの練習を開始する予定です。また、土曜日の練習で雨の場合はエムウェーブになります。イベントなどで使えない場合については、わかり次第連絡します。
- ・ 総会は5月下旬から6月上旬に予定しています。わかり次第お知らせします。
- ・ トレーニングについての講習を月に1回行う予定です。5月の予定は調整中ですので、わかり次第お知らせします。平日の予定ですが、保護者だけの参加も歓迎します。
- ・ 冬期の物品の返却と同時に、ローラーの足あわせを行ってください。
- ・ ゴールデンウィークなど、練習がない日には自主練習をしましょう。