

## 5月練習計画

**目標 体の動かし方を確認しながら、正しい動作ができるようにしよう**

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	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	
2	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	
3	土			自主練習	自主練習	自主練習	
4	日						
5	月			自主練習	自主練習	自主練習	
6	火			自主練習	自主練習	自主練習	
7	水	エムウェーブ	高校生のみ	自主練習	自主練習	自主練習	
8	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
9	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
10	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
11	日						
12	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	
13	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	
14	水	エムウェーブ	高校生のみ	自主練習	自主練習	自主練習	
15	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	
16	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	
17	土	リバーフロント	8:00～11:00	ローラー	ローラー	ローラー	ローラー練習開始
18	日						理事会・総会
19	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	
20	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	
21	水	エムウェーブ	高校生のみ	自主練習	自主練習	自主練習	
22	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	
23	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	
24	土	リバーフロント	8:00～11:00	ローラー	ローラー	ローラー	
25	日						
26	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	
27	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	
28	水	エムウェーブ	高校生のみ	自主練習	自主練習	自主練習	
29	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	
30	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	
31	土	リバーフロント	8:00～11:00	ローラー	ローラー	ローラー	

・ 5月17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18日(日)に予定しています。詳細は後日連絡します。

・ 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。