

# 8月練習計画

## 目標 パワーポジションをスケートイング動作に生かそう

日	曜	場所	時間	ランニング	中学生	高学年	低学年	行事等		
1	金				合宿2日目 聖山パノラマホテル					
2	土				合宿3日目 聖山パノラマホテル 16時頃解散(エムウェーブ)					
3	日									
4	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ロング	スライドボード	コーディネーション・四ランスポール	ダッシュ系	高校生特別練習		
5	火	エムウェーブ	18:00~20:00	レペ	パワーマックス	ダッシュ系	バランス(スラックライン)	高校生特別練習		
6	水	エムウェーブ						高校生特別練習		
7	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ロング	ジャンプ、模擬スケートイング	スライドボード	コーディネーション系	高校生特別練習		
8	金	エムウェーブ	18:00~20:00	レペ	スライドボードor四ランマックス	ジャンプ系・バランス系	スライドボード	高校生特別練習		
9	土	リバーフロント	8:00~11:00		ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	高校生特別練習		
10	日				<h1>自主練習</h1>					
11	月									
12	火									
13	水									
14	木									
15	金									
16	土									
17	日									
18	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ロング	スライドボード	コーディネーション・四ランスポール	ダッシュ系			
19	火	エムウェーブ	18:00~20:00	レペ	パワーマックス	ダッシュ系	バランス(スラックライン)			
20	水	エムウェーブ						高校生のみのみ		
21	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ロング	ジャンプ、模擬スケートイング	スライドボード	コーディネーション系			
22	金	エムウェーブ	18:00~20:00	レペ	スライドボードor四ランマックス	ジャンプ系・バランス系	スライドボード			
23	土	リバーフロント	8:00~11:00		ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習			
24	日									
25	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ロング	スライドボード	コーディネーション・四ランスポール	ダッシュ系			
26	火	エムウェーブ	18:00~20:00	レペ	パワーマックス	ダッシュ系	バランス(スラックライン)	低学年指導		
27	水	エムウェーブ						高校生のみのみ		
28	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ロング	ジャンプ、模擬スケートイング	スライドボード	コーディネーション系	基本動作指導		
29	金	エムウェーブ	18:00~20:00	レペ	スライドボードor四ランマックス	ジャンプ系・バランス系	スライドボード			
30	土	リバーフロント	8:00~11:00		ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習			
31	日									

# 自主練習

- ※それぞれの練習内容は、目安です。状況によって変更することがあります。練習に来られないときなど、家で自主練習をするときに参考にしてください。
- ※雨の時のランニングは、2階のピロティで40分間ランニングです。
- ※土曜日が雨のときには、エムウェーブで練習をします。
- ※エムウェーブのシーズンパスの写真撮影については確認が取れ次第連絡します。
- ※熱中症対策をとりましょう。特にローラー練習の時の帽子忘れないように