

9月練習計画

目標 氷上トレーニングにつながる意識を持って練習に取り組もう

日	曜	場所	時間	ランニング	中学生	高学年	低学年	行事等
1	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ロング	パワーマックス	コーディネーション系・四ランスポール	ダッシュ系	
2	火	エムウェーブ	18:00~20:00	レペ	体幹	スライドボード	コーディネーション系	
3	水							
4	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ロング	パワーマックス	スライドボード	コーディネーション系	
5	金	エムウェーブ	18:00~20:00	レペ	スライドボード	ジャンプ系・バランス系	スライドボード	
6	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	
7	日							
8	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ロング	パワーマックス	コーディネーション系・四ランスポール	ダッシュ系	
9	火	エムウェーブ	18:00~20:00	レペ	体幹	スライドボード	コーディネーション系	
10	水							
11	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ロング	パワーマックス	スライドボード	コーディネーション系	
12	金	エムウェーブ	18:00~20:00	レペ	スライドボード	ジャンプ系・バランス系	スライドボード	
13	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	
14	日							
15	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ロング	パワーマックス	コーディネーション系・四ランスポール	ダッシュ系	
16	火	エムウェーブ	18:00~20:00	レペ	体幹	スライドボード	コーディネーション系	運動遊び指導
17	水							
18	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ロング	パワーマックス	スライドボード	コーディネーション系	小学生体力測定
19	金	エムウェーブ	18:00~20:00	レペ	スライドボード	ジャンプ系・バランス系	スライドボード	小学生体力測定
20	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	
21	日							
22	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ロング	パワーマックス	コーディネーション系・四ランスポール	ダッシュ系	
23	火	エムウェーブ	18:00~20:00	レペ	体幹	スライドボード	コーディネーション系	中高生体力測定
24	水							
25	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ロング	パワーマックス	スライドボード	コーディネーション系	小学生体力測定
26	金	エムウェーブ	18:00~20:00	レペ	スライドボード	ジャンプ系・バランス系	スライドボード	小学生体力測定
27	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	
28	日							
29	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ロング	パワーマックス	コーディネーション系・四ランスポール	ダッシュ系	基本動作指導
30	火	エムウェーブ	18:00~20:00	レペ	体幹	スライドボード	コーディネーション系	

- ・ スケート靴のサイズ合わせを上旬に行います。
- ・ シーズンパスの顔写真の撮影がまだの方は早めをお願いします。
- ・ 低学年の運動遊びの指導については、期日が決まったら連絡します。→9月16日に行います。
- ・ 小学生の体力測定は、9月18日、19日に変更します。