

# 12月練習計画(中学生・小学生)

## 大会ごとに振り返りをして次につなげるようにしよう

### 目標

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等
1	火	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
2	水						
3	木	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
4	金	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
5	土	エムウェーブ	6:00~9:30	陸上練習&氷上練習		自主練習	小海町長杯
6	日						
7	月	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
8	火	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	中高選抜
9	水						中高選抜
10	木	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
11	金	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
12	土				16:00~18:30	陸上練習&氷上練習	松原湖大会(中学生)
13	日						松原湖大会(中学生)
14	月	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	県高校総体
15	火	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	県高校総体
16	水						
17	木	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
18	金	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
19	土					自主練習	県ジュニア
20	日						国体予選
21	月	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
22	火	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	全日本選手権
23	水	エムウェーブ	15:00~17:30	陸上練習&氷上練習	16:00~18:30	陸上練習&氷上練習	全日本選手権
24	木	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
25	金	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
26	土	エムウェーブ	6:00~10:00	陸上練習&氷上練習	16:00~18:30	陸上練習&氷上練習	川上大会
27	日	エムウェーブ					
28	月	エムウェーブ	6:00~10:00	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
29	火	エムウェーブ	6:00~10:00	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
30	水	エムウェーブ	6:00~10:00	陸上練習&氷上練習			
31	木	エムウェーブ	6:00~10:00	陸上練習&氷上練習			

- ・大会等により練習時間が変則になります。確認のうえ練習時間を間違えないようにしてください。
- ・全日本選手権大会前後は練習時間が異なることがあります。練習時間などが変更になった場合はその都度連絡をします。