

# 1月練習計画(中学生・小学生)

## 目標

大会で目標を達成できるように調整していこう

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等
1	金						
2	土						
3	日	エムウェーブ	6:00~10:00	陸上練習&氷上練習			軽井沢小学生
4	月	エムウェーブ	6:00~10:00	陸上練習&氷上練習			
5	火	エムウェーブ		県中スケート大会	19:30~21:00	陸上練習&氷上練習	県中スケート
6	水			県中スケート大会	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	県中スケート
7	木	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	19:00~21:00	陸上練習&氷上練習	
8	金	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	19:00~21:00	陸上練習&氷上練習	県SP・全信州前泊
9	土					自主練習	県SP・全信州、茅野ジュニア
10	日						県SP・全信州
11	月						松原湖小学生
12	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	
13	水						
14	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	
15	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	
16	土	エムウェーブ			16:00~18:30	陸上練習&氷上練習	軽井沢中学生
17	日						軽井沢中学生、県ジュニア東北信
18	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	高校総体(23まで)
19	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	
20	水						
21	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	
22	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	
23	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	中学生合同練習
24	日						県ジュニア中南信
25	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	
26	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	
27	水	エムウェーブ	17:30~19:30	陸上練習&氷上練習	17:30~19:30	陸上練習&氷上練習	
28	木	エムウェーブ	17:30~19:30	陸上練習&氷上練習	17:30~19:30	陸上練習&氷上練習	
29	金	エムウェーブ		前日有料練習	17:30~19:30	陸上練習&氷上練習	
30	土						全中(2/2まで)
31	日						

- ・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。
- ・大会等により氷上練習ができない日がありますので、水曜日に練習を入れてある箇所があります。
- ・うがい、手洗い、換気などをしっかりして風邪をひいたりしないようにしましょう。