

# 8月練習計画

## 目標

## 氷上での目標を再確認して練習に取り組もう

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等	
1	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		
2	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		
3	水							
4	木	リバーフロント	16:30~18:30	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート		
5	金	リバーフロント	16:30~18:30	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート		
6	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート		
7	日							
8	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		
9	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		
10	水	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		
11	木							
12	金							
13	土							
14	日							
15	月							
16	火			↓				
17	水	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		
18	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		
19	金	夏季合宿 (聖山パノラマホテル)						
20	土							
21	日							
22	月							
23	火	リバーフロント	16:30~18:30	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート		
24	水							
25	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	基本動作指導	
26	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		
27	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート		
28	日							
29	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		
30	火	自主練習						
31	水							

- ・高校生・中学生と小学6年生は25日に基本動作の指導があります。(8月18日は高校生のウェイトトレーニングの指導です)
- ・土曜日に雨でリバーフロントが使えない場合は、エムウェーブで練習を行います。
- ・エムウェーブの営業日程により平日にリバーフロントでの練習を行うことがあります。またお盆の前後は水曜日に小中学生の練習を入れてあります。
- ・8月1日~5日は高校生がリバーフロントで練習をします。中学生で同じ時間帯に練習をしたい選手は申し出てください。
- ・暑さも厳しくなり熱中症の心配もあります。練習中水分補給をしっかりと行うとともにタオル・着替え等の用意をきちんとして練習に参加できるようにしましょう。
- ・サンエスの安田さんに8月9日の16:00に来てもらいます。当日都合が悪い場合は渡辺コーチに相談してください。