

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	日						
2	月						
3	火	エムウェーブ	6:00～10:00	陸上練習&氷上練習			
4	水	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	
5	木	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	
6	金			県中スケート大会			県中スケート
7	土			県中スケート大会			県中スケート・茅野ジュニア
8	日				16:00～18:30	陸上練習&氷上練習	
9	月	エムウェーブ	6:00～10:00	陸上練習&氷上練習	松原湖大会		松原湖小学生
10	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	
11	水						
12	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	
13	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	JOC(～15日)
14	土	エムウェーブ		軽井沢大会	16:00～18:30	陸上練習&氷上練習	軽井沢中学生
15	日	エムウェーブ		軽井沢大会			軽井沢中学・県ジュニア中南信
16	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	
17	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	
18	水						
19	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	インターハイ(～23日)
20	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	
21	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
22	日						県ジュニア東北信
23	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	
24	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	
25	水						
26	木	エムウェーブ	18:30～20:00	陸上練習&氷上練習	18:30～20:00	陸上練習&氷上練習	滑走19:15～20:00
27	金	エムウェーブ	18:30～20:00	陸上練習&氷上練習	18:30～20:00	陸上練習&氷上練習	国体(～31日) 滑走19:15～20:00
28	土	エムウェーブ	19:00～20:30	陸上練習&氷上練習	19:00～20:30	陸上練習&氷上練習	滑走19:45～20:30
29	日						
30	月	エムウェーブ	19:00～20:30	陸上練習&氷上練習	19:00～20:30	陸上練習&氷上練習	滑走19:45～20:30
31	火						

- ・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。
- ・1月31日については、後日連絡します。
- ・うがい手洗いをしっかり行い、インフルエンザ等の予防に努め、体調管理をしっかりとしましょう。