

11月練習計画

目標

スケーティングフォームを大切にしながら滑りこんでいこう

日	曜	場所	小学生		行事等
1	金	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ・氷上練習	
2	土	エムウェーブ	11:50~15:20(小中学生選手)	陸トレ・氷上練習	中学生強化合宿(強化A)中学生合同練習会
3	日				
4	月	エムウェーブ	11:50~15:20(小中学生選手)	陸トレ・氷上練習	
5	火	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ・氷上練習	
6	水				
7	木	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ・氷上練習	
8	金	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ	Mシリーズ
9	土	エムウェーブ	11:50~15:20(一般営業)	陸トレ・氷上練習	
10	日	エムウェーブ	14:30~17:00	ドリームリンク長野	ドリームリンク長野
11	月	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ・氷上練習	
12	火	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ・氷上練習	
13	水	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ・氷上練習	
14	木	エムウェーブ	20:00~21:30(長野市チーム)	陸トレ・氷上練習	一般営業なし
15	金	エムウェーブ	18:30~20:00(長野市チーム)	陸トレ・氷上練習	
16	土	エムウェーブ	8:00~11:00	陸トレ	
17	日				
18	月	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ	
19	火	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ	
20	水				
21	木	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ	
22	金	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ	ワールドカップ
23	土	エムウェーブ	未定	氷上または休み	
24	日	エムウェーブ			
25	月	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ	
26	火	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ	
27	水	エムウェーブ	18:30~20:00	ドリームリンク長野	ドリームリンク長野
28	木	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ・氷上練習	
29	金	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ・氷上練習	
30	土				小海町長杯

- ・ドリームリンク長野はできるだけ選手(小学生)みんなでお手伝いをお願いします。
- ・大会申込みが始まります。要項をよく見てできるだけ大勢参加しましょう。大会によってはチームとして書類を出すこととなります。なお、小学生の各大会にはバスを出します。できるだけバスを利用してください。同じ日に小学生の大会が重なっている場合は、どちらに出るかをコーチが相談して指定します。
- ・スケートの手入れ、メンテナンスをしっかりとしましょう。特に低学年は保護者がよく見てあげてください。研磨についてわからないことはコーチに確認してください。
- ・8日(金)~10日(日)にはMシリーズの競技会があるので、8日(金)は陸トレになります。
- ・22日(金)~24日(日)まで、ワールドカップがエムウェーブで開催します。そのため前後の練習は時間が変更になったり、陸トレになったりします。特に16日~26日までは滑走できません。ほかのリンクがオープンすれば16日と23日は希望者のみ氷上練習を行いたいと考えています。スケジュールがわかりましたらLineで連絡します。ワールドカップは世界トップレベルの選手たちの滑りを生で観戦できる貴重な機会です。また、エムウェーブスケートクラブ出身の土屋陸選手、小島良太選手が出場します。時間を作り積極的に観戦、応援するようにしましょう。