

2021年 5月度 選手、研修 練習日程表

日付	競技会,合宿,その他	研修3	研修 2	研修 1	C Class		B Class		A Class	
1 土		Off	16:30~18:00	16:30~18:00	7:30~9:20		7:30~9:20			18:00~20:00
2 日		Off	Off	12:00~14:00		12:00~14:00	<u>6:30~8:00</u>		<u>6:30~8:00</u>	14:00~16:00
3 月	GW	Off	13:30~15:00	11:00~13:00	7:00~9:00	13:30~15:00	Off		9:00~11:00	15:00~16:30
4 火	GW	Off	13:30~15:00	Off	7:00~9:00	13:30~15:00	6:00~8:00	11:00~13:00	Off	
5 水	GW	Off	13:30~15:00	11:00~13:00	7:00~9:00	13:30~15:00	6:00~8:00	13:00~15:00	9:00~11:00	15:00~16:30
6 木		15:30~16:30	17:30~18:30	17:30~18:30		18:30~20:30		18:30~20:30		18:30~20:30
7 金		15:30~16:30	Off	17:30~19:00	Off			18:30~20:30		18:30~20:30
8 土		Off	16:30~18:00	16:30~18:00	7:30~9:20		7:30~9:20			18:00~20:00
9 日	B級記録会(笠松:S)	<u>Race or Off</u>	<u>Race</u>	<u>Race</u>	<u>7:30~9:20</u>		7:30~9:20		7:30~9:20	
10 月		15:30~16:30	17:30~18:30	17:30~19:00		18:30~20:00	Off			18:30~20:00
11 火		15:30~16:30	17:30~19:00	Off		18:30~20:30		18:30~20:30	Off	
12 水		15:30~16:30	17:30~18:30	17:30~18:30		18:30~20:00		18:30~20:30		18:30~20:00
13 木		15:30~16:30	17:30~18:30	17:30~18:30		18:30~20:30		18:30~20:30		18:30~20:30
14 金	県民総合高校大会(笠松:L)	15:30~16:30	Off	17:30~19:00	Off			18:30~20:30		18:30~20:30
15 土	県民総合高校大会(笠松:L)	Off	16:30~18:00	16:30~18:00	7:30~9:20		7:30~9:20			18:00~20:00
16 日		Off	Off	12:00~14:00	6:30~8:00		6:30~8:00			12:00~14:00
17 月		15:30~16:30	17:30~18:30	17:30~19:00		18:30~20:00	Off			18:30~20:00
18 火		15:30~16:30	17:30~19:00	Off		18:30~20:30		18:30~20:30	Off	
19 水		15:30~16:30	17:30~18:30	17:30~18:30		18:30~20:00		18:30~20:30		18:30~20:00
20 木		15:30~16:30	17:30~18:30	17:30~18:30		18:30~20:30		18:30~20:30		18:30~20:30
21 金	ゆめカップ(笠松:L)	15:30~16:30	Off	17:30~19:00	Off			18:30~20:30		18:30~20:30
22 土	ゆめカップ(笠松:L)	Off	16:30~18:00	16:30~18:00	<u>Race or 7:30~9:20</u>		<u>Race or 7:30~9:20</u>		<u>Race or 7:30~9:20</u>	
23 日	ゆめカップ(笠松:L)	Off	Off	7:30~9:20	<u>Race or 7:30~9:20</u>		<u>Race or 7:30~9:20</u>		<u>Race or 7:30~9:20</u>	
24 月		15:30~16:30	17:30~18:30	17:30~19:00		18:30~20:00	Off			18:30~20:00
25 火		15:30~16:30	17:30~19:00	Off		18:30~20:30		18:30~20:30	Off	
26 水		15:30~16:30	17:30~18:30	17:30~18:30		18:30~20:00		18:30~20:30		18:30~20:00
27 木		15:30~16:30	17:30~18:30	17:30~18:30		18:30~20:30		18:30~20:30		18:30~20:30
28 金		15:30~16:30	Off	17:30~19:00	Off			18:30~20:30		18:30~20:30
29 土		Off	7:30~9:00	11:00~13:00	7:00~9:00		7:00~9:30		9:00~11:00	15:00~16:30
30 日		Off	Off	11:00~13:00	7:00~9:00		7:00~9:30		9:00~11:00	15:00~16:30
31 月		Off	17:00~18:00	17:00~18:30		18:00~20:00	Off			18:30~20:30

2021年の新シーズンがスタートして1ヶ月が経過しました。選手研修の皆さん順調に練習は進んでいるでしょうか？

5月はGW(ゴールデンウィーク)を挟んだり、B級記録会、ゆめカップといった試合も実施されます。

多くの練習を重ねることも重要ですが同時に自分の身体をしっかりと把握し、次の日に疲れが残らないようケアをすることも大切です。

毎日がベストなコンディションに持ってこれるよう意識を高めていきましょう。

新井

Bクラスは29日、30日の2日間、2時間半練習となります。