

# 2013-2014 シーズン 雫石ジュニアチーム練習プラン 11月～4月

重点行事      一般行事     
 ☆ 室内練習(月・水) 御所公民館(6:30～8:30)     
 ○ 雪上練習(8:30～15:30)     
 ★ ナイター練習(18:00～20:30)週1～2回     
 2013.11.30

11月		12月		1月		2月		3月		4月	
・ 室内、陸上練習 ・ スケート練習 ・ 雪上練習		・ 室内、陸上練習 ・ スケート練習 ・ 雪上練習		・ 雪上練習、冬休み強化合宿 ・ ナイター練習 週 1～2回 ・ 各種大会参加		・ 雪上練習 ・ ナイター練習 週 1～2回 ・ 各種大会参加		・ 雪上練習 ・ ナイター練習 週 1～2回 ・ 各種大会参加		・ 雪上練習 ・ 春休み合宿 ・ 山頂、早朝練習	
1 金		1 日		1 水	元日 雫中合宿(糠平)	1 土	○ 岩手高原	1 土	全日本・Jrスキー選手権	1 火	
2 土		2 月		2 木	12/25～1/6	2 日	町民スキー大会(岩手高原)	2 日	(2/25-3/2)	2 水	
3 日	文化の日	3 火		3 金	○ 雫石	3 月		3 月		3 木	○ 網張早朝練習
4 月		4 水		4 土	○ 雫石	4 火	★	4 火	★	4 金	
5 火		5 木		5 日	Jr.強化合宿	5 水		5 水		5 土	県中学スキー競技会
6 水		6 金		6 月	(雫石)	6 木	★	6 木	★	6 日	(下倉)
7 木		7 土	○ 安比 安比OP	7 火	岩手県選手権	7 金		7 金		7 月	
8 金		8 日	○ 安比 雫石Jr安全祈願祭	8 水	(下倉)	8 土	サロモンカップ	8 土	○ 雫石	8 火	
9 土		9 月		9 木		9 日		9 日	○ 雫石	9 水	○ 網張早朝練習
10 日	スキー連盟総会(雫公)	10 火		10 金		10 月		10 月		10 木	
11 月		11 水		11 土	○ 雫石 県中学・高校スキー大会	11 火	○ 雫石 建国記念の日	11 火	★	11 金	
12 火		12 木		12 日	○ 雫石 (安比)	12 水		12 水		12 土	秋ハチルドレン B級秋八SL
13 水		13 金		13 月	IAカップ 成人の日	13 木	★	13 木	★	13 日	(秋田八幡平)
14 木		14 土	○ 雫石	14 火		14 金		14 金		14 月	
15 金		15 日	○ 雫石	15 水		15 土	○ 雫石 インカレ(~2/20)	15 土	○ 網張	15 火	
16 土		16 月		16 木	★	16 日	ゴールドウインカップ(夏油)	16 日	網張ジュニア	16 水	○ 網張早朝練習
17 日		17 火		17 金	県民スキー大会	17 月		17 月	チルドレンAPPIオープン	17 木	
18 月		18 水		18 土	○ 雫石 (安比)	18 火	★	18 火	(安比)	18 金	
19 火		19 木		19 日	○ 雫石	19 水		19 水	全国小学生スキー大会	19 土	○ 網張早朝練習 FIS秋八SL
20 水		20 金		20 月		20 木	★	20 木	(安比)	20 日	○ 網張早朝練習
21 木		21 土	○ 雫石	21 火	★	21 金	スーパーGキャンプ(21～23)	21 金	春分の日	21 月	
22 金		22 日	○ 雫石	22 水		22 土	県小学生スキー大会(下倉)	22 土	○ 雫石	22 火	
23 土	勤労感謝の日	23 月	○ 雫石 天皇誕生日	23 木	★	23 日	○ 雫石	23 日	○ 雫石	23 水	○ 網張早朝練習
24 日		24 火		24 金		24 月	全日本・Jrスキー選手権	24 月		24 木	
25 月		25 水	雫中合宿(糠平)	25 土	○ 雫石	25 火	(2/26-3/1)	25 火		25 金	
26 火	雫中祈願祭	26 木	~1/6	26 日	アトミックカップ(雫石)	26 水		26 水		26 土	○ 網張早朝練習
27 水		27 金		27 月		27 木		27 木		27 日	○ 網張早朝練習
28 木		28 土	○ 雫石	28 火	★	28 金		28 金	JOC(かもい岳)	28 月	
29 金		29 日	○ 雫石	29 水				29 土	○ 雫石	29 火	○ 網張早朝練習 昭和の日
30 土		30 月	○ 雫石	30 木	★			30 日	○ 雫石	30 水	
		31 火		31 金				31 月			
18-23 岐阜強化合宿(ホワイビア)		1-14 北海道強化合宿(キロ口) 2-6 秋田強化合宿(秋八) 9-13 県内強化合宿(安代)		27 IATジュニアカップ(安比) 24-26 東北中学校スキー大会(大鰐)		2-5 全国中学スキー大会(群馬) 1-2 マスターズ大会(岩手高原) 1-2 湯田SL・GS大会(西和賀) 9 IATジュニアカップ(八幡平) 11 県スポ少兼八幡平スポ(田山) 21-24 国体スキー競技会(蔵王) 25-3/2 全日本学生スキー選手権(雫石)		2 ロシニョールカップ(奥中山) 9 松尾八幡平アルペン 16-17 ICIカップ(夏油) 8 下倉チャレンジ1 29 下倉チャレンジ2 30 下倉チャレンジfinal			

