

2015-2016 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(8:10～15:30)

★ ナイター練習(18:00～20:30)週1～2回

2015.12.10

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 ・ 早朝練習 ・ 各種大会参加		
1	日		1	火		1	金	元日	1	月		1	火	★	1	金	
2	月		2	水		2	土		2	火	★	2	水		2	土	コマクサカップ(SG)
3	火	文化の日	3	木		3	日	Jr.強化合宿	3	水		3	木	★	3	日	(下倉)
4	水		4	金	雫石Jr安全祈願祭	4	月	(雫石)	4	木	★	4	金		4	月	
5	木		5	土	○ 安比 県連合宿(富良野)	5	火		5	金		5	土	県小学生スキー大会(下倉)	5	火	○ 網張早朝練習
6	金		6	日	○ 安比	6	水	岩手県選手権(6-8)	6	土	○ 雫石 湯田SL大会(西和賀)	6	日	○ 雫石	6	水	
7	土		7	月		7	木	(下倉)	7	日	○ 雫石 湯田GS大会(西和賀)	7	月		7	木	○ 網張早朝練習
8	日		8	火		8	金	終了後、中学生は安比へ	8	月		8	火	★	8	金	
9	月		9	水	12/8まで	9	土	○ 雫石	9	火	★	9	水		9	土	県小・中競技会 秋ハチル
10	火		10	木		10	日	○ 雫石 県中スキー大会	10	水		10	木	★	10	日	(下倉)
11	水		11	金		11	月	IAカップ (安比)	11	木	○ 雫石 建国記念の日	11	金		11	月	
12	木		12	土	○ 雫石	12	火		12	金		12	土	○ 網張	12	火	○ 網張早朝練習
13	金		13	日	○ 雫石	13	水	★	13	土	ゴールドウインカップ WC苗場	13	日	網張ジュニア	13	水	
14	土		14	月		14	木		14	日	○ 雫石	14	月		14	木	○ 網張早朝練習
15	日	スキー連盟総会(雫公)	15	火		15	金	県民スキー大会	15	月		15	火		15	金	
16	月	県連合宿(軽井沢中体連遠征)	16	水		16	土	○ 雫石 (安比)	16	火	★	16	水		16	土	○ 網張早朝練習 FIS秋八SL
17	火	(アメリカ)	17	木	12/17まで	17	日	○ 雫石	17	水		17	木		17	日	○ 網張早朝練習
18	水		18	金		18	月		18	木	★	18	金		18	月	
19	木		19	土	○ 雫石	19	火	★	19	金		19	土	○ 雫石 春分の日	19	火	○ 網張早朝練習
20	金		20	日	○ 雫石	20	水		20	土	○ 雫石 SGキャンプ(20～23)	20	日	○ 雫石	20	水	
21	土	11/21まで	21	月		21	木	★	21	日	○ 雫石	21	月	チルAPPIオープン(SG・SL)	21	木	○ 網張早朝練習
22	日		22	火		22	金		22	月		22	火	(安比)	22	金	
23	月	勤労感謝の日	23	水	○ 雫石	23	土	○ 雫石 町民スキー大会	23	火	★ 全日本・Jrスキー選手権	23	水	全国小学生スキー大会	23	土	○ 網張早朝練習
24	火		24	木	○ 雫石	24	日	○ 雫石	24	水	(2/23-27)	24	木	(安比)	24	日	○ 網張早朝練習
25	水		25	金		25	月		25	木	★	25	金		25	月	
26	木		26	土	○ 雫石	26	火	★	26	金	ナスター東北決勝大会	26	土	○ 雫石 JOC(朴の木平)	26	火	
27	金	雫中・雫石Jr安全祈願祭	27	日	○ 雫石	27	水		27	土	(2/26-27かねやま)	27	日	○ 雫石	27	水	○ 網張早朝練習
28	土		28	月	○ 雫石	28	木	★	28	日	○ 雫石	28	月		28	木	
29	日		29	火	○ 雫石	29	金		29	月		29	火		29	金	○ 網張早朝練習 昭和の日
30	月		30	水	○ 雫石	30	土	アメアカップ(サロモン・アトミック)	30	月		30	水		30	土	○ 網張早朝練習
			31	木		31	日					31	木				
						22-25 東北中学校スキー大会(鬼首) 23-24 マスターズ大会(雫石)			2-6 全国中学スキー大会(富良野) 7 IATジュニアカップ(八幡平) 11 県スポ少兼八幡平スポ(田山) 20-23 国体スキー競技会(安比) 28 安比高原カップ (参考) 18-20 SAJユースキャンプ(雫石)			6 ロシニョールカップ(奥中山) 6 松尾八幡平アルペン 26 下倉チャレンジ1 27 下倉チャレンジ2 (参考) 19-20 全国看護学生スキー大会(雫石)					