

# 2025-2026 SRAトレーニングスケジュール 水曜日ナイター練習、平日基本練習開催!!

12月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
9:30 - 11:30																					開校日										
13:00 - 15:00																											基本	G	G	G	
18:30 - 20:30																											基本	SL	SL	SL	

1月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
9:30 - 11:30	G	G	G	G	基本		基本		基本	G	G	G		基本		基本	G	G	基本		基本		基本	G	G	基本	自	基本	自	基本	G	
13:00 - 15:00	SL	SL	SL	SL		自	自	自	自	SL	SL	SL		自	自	自	SL	SL		自	自	自	自	SL	SL		自	自	自	自	SL	
18:30 - 20:30	自	自	自	自	自	自	ナイター	自	自	自	自	自	自	ナイター	自	自	自	自	自	自	自	ナイター	自	自	自	自	自	自	ナイター	自	自	自

中総体/高総体 国体予
ジュニア技選NO.1 七ヶ宿
ジュニア競技NO.1 鬼首  
マスターズ大会 鬼首  
東北ブロック技選 田沢湖

2月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	P検				P検			P検				P検			P検				P検			P検				P検		
	バ検				バ検			バ検				バ検			バ検				バ検			バ検				バ検		
9:30 - 11:30	G	基本	自	基本	自	基本	G	G	基本		G	自	基本	G	G	基本	自	基本	自	基本	G	G	G		基本	自	基本	G
13:00 - 15:00	SL		自	自	自	自	SL	SL	自		SL	自	自	SL	SL		自	自	自	自	SL	SL	SL		自	自	自	SL
18:30 - 20:30	自	自	自	ナイター	自	自	自	自	自	ナイター	自	自	自	自	自	自	自	ナイター	自	自	自	自	自	自	ナイター	自	自	自

ジュニア競技NO.2 全中/インターハイ
ジュニア技選NO.2 白石
ジュニア技選NO.3 七ヶ宿
ジュニア技選NO.4 えぼし
ジュニア競技NO.4 TBC えぼし  
マスターズ大会 鬼首
ジュニア競技NO.3 七ヶ宿
国スポ 青森
中・高新人戦
東北ブロック技選

3月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
	P検				P検		技術	P検				P検			P検				P検			P検				P検			P検			
	バ検				バ検			バ検				バ検			バ検				バ検			バ検				バ検			バ検			
9:30 - 11:30	G	基本	自	基本	自	基本	自	G	基本		自	基本	自	基本	G	G	基本	自	基本	自	自	自	自	基本	自	基本	自	基本	自	自	基本	自
13:00 - 15:00	SL		自	自	自	自	自	SL			自	自	自	自	SL	SL	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	自	
18:30 - 20:30	自	自	自	ナイター	自	自	自	自																								

ジュニア競技NO.5/TBC
ジュニア技選NO.5 スプリングバレー
全日本ジュニア技選 菅平
ジュニアオリンピック大会 糠平

- G ...大回転    SL ...回転    技術 ...スプリングバレー技術戦    ナイター ...ナイター練習
  - 基本 ...SL板での基礎練習
  - P検 ...SAJ公認テクニカル・クラウン検定会 8:30~受付
  - バ検 ...SAJ公認1・2級バッチ検定会 8:30~受付 木曜日は要予約!
  - 自 ...指導なしでの自主練習、 (参加者のみで自由にポールセット、撤収となります)
- \* 木曜日のプライズ検定は再受験者対象