

## ＜ サッカー部 10月予定表 ＞

- ・ 選手権は **三年間の集大成!!** 二次トーナメントはより一層最上級生の **リーダーシップ** が勝負の **鍵** となる!!
- ・ **覚悟** を決め、TRから **全力** で追い込み、強いメンタリティを育てろ!! 全ては **選手権** のために!!
- ・ **「K's Football Style!!」** の確立に向け、トレーニングで常に考える習慣を身に付ける!
- ・ **クラブの発展** に向けて、**スタンダード** を目指す! (クラブ内の約束事を守り、徹底する!!)

		10 月			
日		予 定	場 所	時 間	備 考
1	土	GAME VS 日野台(YL1)	学 校	15:00ko	
2	日	GAME VS 埼玉平成	埼玉平G	15:00ko	
3	月	OFF			
4	火	Tr	学 校	放課後	
5	水	Tr	昭和一G	18:30	
6	木	Tr	学 校	放課後	
7	金	Tr	調布G	19:00	
8	土	GAME VS	学 校		
9	日	選手権二回戦 VS 農大一	堀越G	12:15ko	
10	月	GAME VS One sence	学 校	PM	
11	火	Tr	学 校	放課後	
12	水	Tr	学 校	放課後	
13	木	Tr	学 校	放課後	
14	金	Tr	学 校	放課後	
15	土	Tr	学 校	放課後	学校説明会
16	日	選手権三回戦 VS 国学院久我山	堀越G	12:15ko	
17	月	OFF			
18	火	Tr	学 校	放課後	
19	水	Tr	学 校	放課後	
20	木	Tr	学 校	放課後	
21	金	Tr	学 校	放課後	
22	土	GAME VS	学 校		
23	日	選手権準々決勝戦 VS ???			
24	月	OFF			
25	火	Tr	学 校	放課後	
26	水	Tr	学 校	放課後	
27	木	Tr	学 校	放課後	
28	金	Tr	学 校	放課後	
29	土	GAME VS	学 校	PM	
30	日	GAME VS 調布FC(YL1)	学 校	PM	
31	月	OFF			

※ 選手権二次本番!! **コロナ対策**と**体調管理**(季節の変わり目)留意しコンディションを維持する!

⇒ “トレーニング - **食事(体作りのためガッツリ食べる)** - 休養”のサイクルを作る!

※ けがの予防・ケアをしっかりと行う。けがで泣かず、TRで走って、鍛えて、勝利して泣け!!

※ 部室・荷物の**整理・整頓**、仕事・役割の**徹底!!**

⇒ **オフ・ザ・ピッチ**の姿勢が全てグラウンドに出る。日常生活から**隙**を作らないこと!!

**ホウ(報告)・レン(連絡)・ソウ(相談)、挨拶・返事を徹底する!**

高校生として**基本的な生活習慣**を確立する!

**「‘駒沢への道’も一歩から!**(日々の積み重ねが大切)」

**No Pain, No Gain**

**トレーニングから常に100%全力で行う!!**