

## ＜ サッカー部 11月予定表 vol.2 ＞

- ・ **50期生**は節目のゲームで**有終の美**を!! 新チームは一年後の姿をイメージしてトレーニングしていく!!
- ・ **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!! 全ては自分の成長のため!!
- ・ 「**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!!)

		11 月				
日		予 定	場 所	時 間	備 考	
1	水	OFF				
2	木	Tr	学 校	放課後		
3	金	GAME VS 日野台、大東文化一	学 校	11:00ko		
4	土	GAME VS 石神井、東	石神井G	12:50ko		
5	日	GAME VS 東京FID	駒沢補助G	14:00Ko		
6	月	OFF				
7	火	Tr	学 校	放課後		
8	水	Tr	学 校	放課後		
9	木	Tr	学 校	放課後		
10	金	Tr	学 校	放課後		
11	土	高校サッカー決勝観戦	学 校	朝7:00	学校説明会	
12	日	GAME VS 大森学園、FC杉野、アジュント	学 校	11:00ko		
13	月	OFF				
14	火	Tr	学 校	放課後		
15	水	Tr	学 校	放課後		
16	木	Tr	学 校	放課後		
17	金	Tr	学 校	放課後		
18	土	GAME VS 駒大高	学 校	15:00ko		
19	日	GAME VS 多摩大目黒	東戸塚G	17:00ko		
20	月	OFF				
21	火	Tr	学 校	放課後		
22	水	Tr	学 校	放課後		
23	木	GAME VS 帝京	帝京北千住G	15:00ko		
24	金	Tr	学 校	放課後		
25	土	GAME VS 南平、東大和	学 校	PM		
26	日	GAME VS アローレ	アローレP	19:00ko		
27	月	OFF				
28	火	Tr	学 校	放課後		
29	水	Tr	学 校	放課後		
30	木	Tr	学 校	放課後		

※ 秋から冬へ!! **体調管理**(季節の変わり目)に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!! 応援されるチームへ!!

**ハウ(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!

「**西が丘への道**」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!!