

＜ サッカー部 10月予定表 No.2 ＞

- ・ 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 **聖地西が丘** へ立つために!!
- ・ **「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	日	GAME VS 沼津中央		12:00ko	
2	月	OFF			
3	火	Tr	学 校	放課後	
4	水	Tr	学 校	放課後	
5	木	Tr	戸吹G	18:00	
6	金	Tr	学 校	放課後	
7	土	選手権二回戦 VS 狛江	駒沢補助G	12:00ko	B戦あり(駿台学園)
8	日	GAME VS 府中(YL3)、石神井	学 校	11:00ko	
9	月	OFF			
10	火	Tr	戸吹G	18:00	
11	水	Tr	学 校	放課後	
12	木	Tr	戸吹G	18:00	
13	金	Tr	学 校	放課後	
14	土	Tr	桜美林G	15:00	学校説明
15	日	選手権三回戦 VS 明法	駒沢補助G	16:00ko	
16	月	OFF			
17	火	Tr	学 校	放課後	
18	水	Tr	学 校	放課後	
19	木	Tr	学 校	放課後	
20	金	Tr	学 校	放課後	
21	土	GAME VS 法政(YL1)	学 校	15:30ko	
22	日	静岡遠征	学 校		
23	月	OFF			
24	火	Tr	アローレP	14:00	
25	水	Tr	アローレP	13:00	
26	木	Tr	アローレP	13:00	
27	金	Tr	アローレP	14:00	
28	土	選手権準々決勝 VS 大成	駒沢補助G	16:00ko	
29	日	GAME VS 日野台、昭和第一学園	学 校	PM	
30	月	OFF			
31	火	GAME VS 大成(YL1)	学 校	16:30ko	

※ 選手権本番!! 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!!