

＜ サッカー一部 8月予定表 Vol.1(決まり次第随時更新します) ＞

- ・ 選手権に向けて**最終段階突入!!** 三年生が率先してチームを引っ張れ!!
- ・ 合宿の成果(メンタリティの強化)を東京で確認する。生活の全てを**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!
- ・ クラブ作りから発展へ=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!!)

		8 月					
日		TOP	サテライト	場所	時間	備考	
1	火	GAME VS 横須賀総合、秦野総合		横須賀総合G	11:15ko	湘南FES	
2	水	GAME VS 逗子葉山、横浜南陵		横須賀リーフ	9:30ko		ゼルビアお手伝い
3	木	GAME VS 鎌倉、横浜商大		鎌倉G	10:30ko		
4	金	GAME VS 厚木西、横浜商大		厚木西G	9:30ko		
5	土	GAME VS 平塚学園、上鶴間		平塚学園G	9:30ko	FES	
6	日	GAME VS 山北、湘南		湘南G	14:10ko		
7	月	OFF					
8	火	GAME VS 山手学院		カモメG	9:30ko	サテはTRM(戸吹10:00ko)一日	
9	水	GAME VS 大宮南、杉戸	GAME VS 浦和東、南稜	大宮南G	11:00ko	サテは南稜高校	関東交流大会
10	木	GAME VS 大宮東、南稜	GAME VS 大宮南、川口東	大宮東G	11:00ko	サテは川口東高校	
11	金	GAME VS 市立松戸、岩槻	GAME VS 大宮南、杉戸	大宮南G	11:00ko	サテは川口東高校	
12	土	OFF					
13	日	GAME VS		学 校	一日	KOGVS星槎国際	COPA 東京
14	月	GAME VS		学 校	PM		
15	火	GAME VS レボナ		学 校	一日		
16	水	GAME VS レボナ		学 校	一日		
17	木	GAME VS レボナ		学 校	一日		
18	金	GAME VS		学 校	一日		
19	土	GAME VS		学 校	PM		
20	日	GAME VS		学 校	PM		
21	月	GAME VS	GAME VS	学 校	PM		
22	火	GAME VS	GAME VS	学 校	PM		
23	水	Tr	GAME VS	学 校	PM		
24	木	Tr	GAME VS	学 校	PM		
25	金	Tr	GAME VS	学 校	PM		
26	土	選手権一回戦VS正則		学 校	9:30ko	選手権会場校 B戦あり	
27	日	GAME VS		学 校	一日		
28	月	Tr	GAME VS	学 校	PM		
29	火	Tr	GAME VS 三鷹	学 校	PM	フレッシュあり	
30	水	Tr	GAME VS	学 校	PM		
31	木	Tr	GAME VS	学 校	PM		

- ※ 選手権 に向け最終段階!! 体調管理(特に暑熱対策)に留意しベストコンディションを維持する!!  
⇒ “トレーニング - 食事(体作り栄養補給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!!

下級生は、上級生の背中を見ながら育っていく、背中(行動)で語れ!!

**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!

「**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!!