

## ＜ サッカー部 7月予定表 ＞

- ・ 高校サッカーの **総決算選手権&リーグ戦**に向けてスタート!! 念願成就させる!!
- ・ トレーニングから常にゲームの如く **100%全力**で臨む姿勢をグラウンドで表現する!!
- ・ 「**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!
- ・ クラブのベース作りから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!!)

		7 月				
日	曜	予	定	場所	時間	備考
1	金	Tr		学 校	放課後	
2	土	少年サッカー大会		学 校	一 日	
3	日	OFF				
4	月	OFF				
5	火	Tr		学 校	放課後	
6	水	Tr		学 校	放課後	
7	木	Tr		学 校	放課後	
8	金	Tr		学 校	放課後	
9	土	GAME VS 調布南(YL3最終戦)		学 校	PM	GK講習会
10	日	GAME VS 法政(YL1)、1.FCアヴィエント		学 校	16:00Ko	
11	月	OFF				
12	火	Tr		学 校	放課後	
13	水	Tr		学 校	放課後	
14	木	Tr		学 校	放課後	
15	金	Tr		学 校	放課後	
16	土	GAME VS 実践学園、石川中		学 校	PM	GK講習会
17	日	GAME VS レボナ、国学院久我山		学 校	PM	
18	月	GAME VS レボナ、国学院久我山		学 校	PM	
19	火	OFF				成績会議
20	水	Tr		学 校	放課後	終業式
21	木	Tr		学 校		合宿準備
22	金					
23	土					
24	日		夏合宿(菅平高原)			
25	月					
26	火					
27	水	OFF				
28	木	Tr		学 校	PM	
29	金	GAME VS 日本学園B		学 校	PM	フレッシュ
30	土	町田招待				
31	日	町田招待				

※ 選手権に向け最終段階!! 体調管理(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!!

**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!!