

＜ サッカー一部 11月予定表 ＞

- 49期生は節目のゲームで**有終の美を!!** 新チームは新人戦に向けてスタートせよ!!
- **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!!選手権の経験を活かせ!!
- 「**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	火	Tr	学 校	放課後	
2	水	Tr	学 校	放課後	
3	木	GAME VS 桜町、五日市SC、翔陽	学 校	一 日	
4	金	Tr	学 校	放課後	
5	土	GAME VS 昭和第一学園	学 校	15:00ko	
6	日	GAME VS 多摩大目黒	学 校	14:00ko	
7	月	OFF			
8	火	Tr	学 校	放課後	
9	水	Tr	学 校	放課後	
10	木	Tr	学 校	放課後	
11	金	Tr	学 校	放課後	
12	土	高校サッカー決勝観戦&ラントレ	駒 沢	11:00ko	
13	日	GAME VS	駒沢補G	14:30ko	
14	月	OFF			
15	火	Tr	学 校	放課後	
16	水	Tr	学 校	放課後	
17	木	Tr	学 校	放課後	
18	金	Tr	学 校	放課後	
19	土	GAME VS 青梅総合	学 校	16:30ko	学校説明会
20	日	GAME VS 東大和南、One Sence	学 校	一 日	
21	月	OFF			
22	火	Tr	学 校	放課後	
23	水	GAME VS 科学技術多摩、石神井	科技多摩		
24	木	Tr	学 校	放課後	
25	金	GAME VS 多摩南選抜	富士森G	18:00	
26	土	GAME VS 東大和、正則学園	学 校	一 日	
27	日	GAME VS 狛江、品川翔英	学 校	一 日	
28	月	OFF			
29	火				
30	水				
31	月	OFF			

※ 短い秋へ季節の変わり目、**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!!