

＜ サッカー部 9月予定表 ＞

- ・ 選手権は **三年間の集大成!!** 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!!)

		9 月			
日		予 定	場 所	時 間	備 考
1	木	Tr	日文大G	13:00	始業式
2	金	Tr	日文大G	14:00	
3	土	GAME VS 桜美林	桜美林G	15:00	GKクリニック
4	日	GAME VS 駒場学園	駒沢第二G	PM	
5	月	OFF			
6	火	Tr	日文大G	16:00	
7	水	Tr	学 校	放課後	
8	木	Tr	日文大G	16:00	
9	金	Tr	日文大G	16:00	
10	土	Tr	日文大G	15:00	
11	日	選手権二回戦 VS 目黒学院	東工大G		
12	月	OFF			
13	火	Tr	学 校	放課後	
14	水	Tr	学 校	放課後	星樹祭準備
15	木	Tr	学 校	放課後	星樹祭前日準備
16	金	Tr	学 校	放課後	星樹祭
17	土	Tr	学 校	放課後	星樹祭
18	日	選手権代表決定戦 VS ???	戸吹G		
19	月	GAME VS	学 校		
20	火	OFF			文化祭振替休日
21	水	Tr	学 校		片付け、閉祭式
22	木	Tr	学 校		
23	金	GAME VS アローレ八王子(YLI)	学 校		
24	土	GAME VS	学 校		
25	日	GAME VS	学 校		GKクリニック
26	月	OFF			
27	火	Tr	学 校	放課後	
28	水	Tr	学 校	放課後	
29	木	Tr	学 校	放課後	
30	金	Tr	学 校	放課後	

※ **選手権本番!!** 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!!