

＜ サッカー部 10月予定表 ＞

- ・ **53期生** は最後のリーグ戦で **有終の美を!!** 新チームは厳しい現実から目を逸らさずにトレーニングしていく!!
- ・ トレーニングから常にゲームの如く **100%全力** で臨む姿勢で!! **全ては自分の成長のため!!**
- ・ 「**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	木	Tr	日本文化大G	16:00	
2	金	Tr	日本文化大G	16:00	
3	土	Tr	日本文化大G	16:00	
4	日	GAME VS 大成(ユースリーグ)	朝鮮大学G	18:45ko	
5	月	OFF			
6	火	Tr	学 校	放課後	
7	水	Tr	学 校	放課後	
8	木	Tr	日本文化大G	16:00	
9	金	Tr	日本文化大G	16:00	
10	土	Tr	日本文化大G	15:00	
11	日	GAME VS 狛江	駒沢補助		
12	月	GAME VS	学 校		
13	火	Tr	学 校	放課後	
14	水	Tr	学 校	放課後	
15	木	Tr	日本文化大G	16:00	
16	金	Tr	日本文化大G	16:00	
17	土	GAME VS	日本文化大G	15:00	
18	日	GAME VS			府中少年サッカー大会(一回目)
19	月	OFF			
20	火	Tr	学 校	PM	
21	水	Tr	学 校	PM	
22	木	Tr	日本文化大G	16:00	中間審査
23	金	Tr	日本文化大G	16:00	
24	土	GAME VS	日本文化大G	15:00	
25	日	GAME VS	学 校		
26	月	OFF			
27	火	Tr	学 校	放課後	
28	水	Tr	学 校	放課後	
29	木	Tr	日本文化大G	16:00	
30	金	Tr	日本文化大G	16:00	
31	土	Tr	日本文化大G	15:00	

※ 秋から冬へ!! **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・ケアをしっかりと行う。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!!