

< サッカー一部 5月予定表 >

- ・ インターハイ都大会で二次トーナメント進出を目指していい準備をして挑む!!
- ・ 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、トレーニングから常に考える習慣を身に付ける!!
- ・ クラブの発展に向けて、高校サッカーのスタンダードを目指す!! (約束事を守り、徹底する!!)

5 月					
日	曜	予 定	場 所	時 間	備 考
1	月	OFF			
2	火	Tr	戸吹G	12:00	
3	水	インターハイ予選代表決定戦 VS ICU	明八G	15:15ko	
4	木	GAME VS 石神井、八千代	石神井G	13:30ko	
5	金	GAME VS 光明相模原、日野台一年生	学 校	PM	
6	土	GAME VS 横浜隼人、ベラジスタ	学 校	PM	
7	日	GAME VS 東海高輪台	学 校	PM	
8	月	OFF			
9	火	Tr	学 校	放課後	
10	水	Tr	学 校	放課後	
11	木	Tr	学 校	放課後	
12	金	Tr	学 校	放課後	
13	土	インターハイ都大会一回戦 VS 粕江	南豊ヶ丘G	10:00ko	GAMEVS昭和第一(戻って来て)
14	日	GAME VS			
15	月	OFF			
16	火	Tr	学 校	放課後	
17	水	Tr	学 校	放課後	
18	木	Tr	学 校	放課後	
19	金	Tr	学 校	放課後	
20	土	GAME VS	学 校	放課後	
21	日	インターハイ都大会二回戦 VS 駿台学園	私学G	12:45ko	
22	月	OFF			
23	火	Tr			
24	水	Tr	学 校	放課後	中間考査
25	木	Tr	学 校	放課後	
26	金	Tr	学 校	放課後	
27	土	GAME VS	学 校	PM	
28	日	GAME VS	学 校	PM	
29	月	OFF			
30	火	Tr	学 校	放課後	
31	水	Tr	学 校	放課後	
31	木	Tr	学 校	放課後	

- ※ 初夏の陽気に、暑熱馴化と水分補給、体調管理に留意し、常に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・ケアをしっかりと行う。けがで泣かず、TRで走って、鍛えて、勝利して泣け!!
- ※ 新入生が合流!! 先輩の背中を見て後輩は育つ!! 志高く責任のある言動を!!
部室・荷物の整理・整頓、仕事・役割の徹底を全て先輩が行動で示す!!
⇒ 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!!

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!!