

＜ サッカー部 8月予定表 ㊦第一弾㊦ ＞

- ・ 選手権に向けて**最終段階突入 !!** 三年生が率先してチームを引っ張れ !!
- ・ 合宿の成果(メンタリティの強化)を東京で発揮する。生活の全てを**選手権のために !!**
- ・ 「**New K's Football Style!!**」確立に向け、厳しいTRを乗り越える更に強い**メンタリティ**を育てる!!
- ・ 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!!)

8 月					
日	曜	予 定	場 所	時 間	備 考
1	土	GAME VS 市立浦和、古河一	市立浦和G	10:45ko	
2	日	OFF			
3	月	GAME VS		一日	
4	火	GAME VS		一日	
5	水	GAME VS 鷺宮、福生	福生市営G	9:45ko	二試合目11:05ko
6	木	GAME VS 石神井、国立	清瀬内山C	9:00ko	二試合目10:15ko
7	金	都立高校カップ順位決定戦			都立高カップ
8	土	GAME VS 上尾南、大宮東	大宮東高校G	12:00 ko	関東交流大会
9	日	GAME VS 川口東、浦和北	浦和南高校G	12:30ko	
10	月	GAME VS 検見川、越谷南	越谷南高校G	11:00ko	
11	火	OFF			
12	水	GAME VS			
13	木	Tr	日本文化大G	16:00	
14	金	Tr	日本文化大G	16:00	
15	土	Tr	日本文化大G	16:00	(翔陽、神津合同)
16	日	Tr	学 校	PM	(翔陽、神津合同)
17	月	OFF			
18	火	GAME VS			
19	水	GAME VS 慶應、高島	惣右衛門公園G	11:20ko	戸田招待
20	木	GAME VS 国分、久我山	惣右衛門公園G	11:20ko	
21	金	GAME VS 南稜、顕明	惣右衛門公園G	9:00ko	
22	土	Tr	日本文化大G	16:00	
23	日	GAME VS			
24	月	OFF			
25	火	Tr	学 校	PM	
26	水	GAME VS 明大世田谷	学 校	16:00ko	フレッシュアップ
27	木	Tr	日本文化大G	16:00	
28	金	Tr	日本文化大G	16:00	
29	土	Tr	日本文化大G	16:00	
30	日	GAME VS	学 校	PM	
31	月	OFF			

- ※ 選手権に向け最終段階!! 体調管理(特に暑熱対策)に留意しベストコンディションを維持する!!
夏休みは⇒ “トレーニング-食事(体作り栄養補給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!!

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!!