

＜ サッカー部 4月予定表 ＞

- ・ 新年度スタート!! 『鍛錬期』 『春遠征』 で培った **心技体** の成長を新シーズンで結果に繋げる!!
- ・ 日々のトレーニングから常に **100%** 全力で臨む姿勢み習慣化する!!
- ・ 「**New K's Football Style!!**」の確立に向け、厳しいTRを乗り越える強い **メンタリティ** を育てる!!
- ・ 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!!)

4 月					
日	曜	予 定	場 所	時 間	備 考
1	火	T5リーグ VS 明大八王子	明八G	一日	
2	水	Tr	学 校	PM	
3	木	Tr	日本文化大G	16:00	
4	金	Tr	学 校	PM	
5	土	Tr	学 校	PM	
6	日	T5リーグ VS 東海大高輪台	学 校		
7	月	OFF			始業式
8	火	Tr	学 校	放課後	入学式
9	水	Tr	学 校	放課後	
10	木	Tr	日本文化大G	16:00	
11	金	Tr	学 校	放課後	
12	土	Tr	学 校	PM	
13	日	T5リーグ VS 武蔵	学 校		
14	月	OFF			
15	火	Tr	学 校	放課後	
16	水	Tr	学 校	放課後	
17	木	Tr	日本文化大G	16:00	
18	金	Tr	学 校	放課後	
19	土	GAME VS	学 校	PM	
20	日	GAME VS	学 校	PM	
21	月	OFF			
22	火	Tr	学 校	放課後	
23	水	Tr	学 校	放課後	
24	木	Tr	日本文化大G	16:00	
25	金	Tr	学 校	放課後	
26	土	Tr	学 校	PM	Bゲームあり
27	日	インターハイ予選一回戦 VS	学 校	一日	Bゲームあり
28	月	Tr	学 校	放課後	
29	火	インターハイ予選二回戦 VS	日本工学院G		Bゲームあり
30	水	Tr	学 校	放課後	

- ※ 新シーズンが開幕!! **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!!
 季節の変わり目、初夏の陽気に特に、暑熱馴化と水分補給の徹底と対策を!!
 ⇒ “**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!!
- ※ 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と指導を!!**
- ※ 節目の時期、部室・荷物の **整理・整頓**、仕事・役割の **徹底!! (再確認)**、**新入生の見本となれ!!**
- ⇒ **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!!

ホウ(報告)・レン(連絡)・ソウ(相談)、挨拶・返事を徹底する!!

「‘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!!