

## ＜ サッカー部 10月予定表 ＞

- ・ 選手権は **三年間の集大成**!! 二次トーナメントはより一層最上級生の **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 **選手権ベスト8** 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!!)

		10 月		
日		予 定	場 所	時 間
1	日	GAME VS 沼津中央		12:00ko
2	月	OFF		
3	火	Tr	学 校	放課後
4	水	Tr	学 校	放課後
5	木	Tr	戸吹G	18:00
6	金	Tr	学 校	放課後
7	土	選手権二回戦 VS 狛江	駒沢補助G	12:00ko
8	日	GAME VS 府中(YL3)、石神井	学 校	
9	月	GAME VS	学 校	
10	火	Tr	戸吹G	18:00
11	水	Tr	学 校	放課後
12	木	Tr	戸吹G	18:00
13	金	Tr	学 校	放課後
14	土	GAME VS	学 校	学校説明
15	日	選手権三回戦 VS 暁星VS明法の勝者	駒沢補助G	16:00ko
16	月	OFF		
17	火	Tr	学 校	放課後
18	水	Tr	学 校	放課後
19	木	Tr	学 校	放課後
20	金	Tr	学 校	放課後
21	土	GAME VS	学 校	
22	日	GAME VS	学 校	
23	月	OFF		
24	火	Tr	学 校	放課後
25	水	Tr	学 校	放課後
26	木	Tr	学 校	放課後
27	金	Tr	学 校	放課後
28	土	選手権準々決勝 VS ???	駒沢補助G	16:00ko
29	日	GAME VS	学 校	
30	月	OFF		
31	火	Tr	学 校	

※ 選手権本番!! 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!!