

< 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	金	GAME VS 横須賀総合、藤沢清流	横須賀総合G	15:30ko	湘南FES	
2	土	GAME VS 鎌倉、秦野総合	秋葉台G	13:15ko		
3	日	GAME VS 藤嶺藤沢、綾瀬西	防衛大学G	11:00 ko		
4	月	都立高校カップ	日本文化大G	一日	日文FES	
5	火	都立高校カップ	日本文化大G	一日		
6	水	都立高校カップ		一日		
7	木	GAME VS				
8	金	GAME VS	GAME VS 大東一、杉戸	杉戸高校G	11:00 ko	関東交流大会
9	土	GAME VS	GAME VS 浦和南、浦和東	南稜高校G	12:30ko	
10	日	GAME VS	GAME VS 北園、浦和南	浦和南高校	13:30ko	
11	月	OFF				
12	火	GAME VS 文大杉並、静岡北	アローレP	11:20Ko		
13	水	GAME VS 東大和南(B)	学 校	16:00ko		
14	木	GAME VS 実践学園(F)	実践G	10:00ko		
15	金	GAME VS				
16	土	GAME VS レボナ、	学 校	一日		
17	日	GAME VS レボナ、粕江(F)、フツーロさがみ野	学 校	一日		
18	月	OFF				
19	火	GAME VS			戸田招待	
20	水	GAME VS				
21	木	GAME VS				
22	金	GAME VS				
23	土	府中少年サッカー大会	府中朝日G	一日		
24	日		府中朝日G	一日	栗の木FC(桐光学園G) 1700	
25	月	OFF				
26	火	Tr	日本文化大G	16:00		
27	水	GAME VS 東海大高輪台	学 校	16:00ko		
28	木	Tr	日本文化大G	16:00		
29	金	Tr	日本文化大G	16:00		
30	土	Tr	学 校			
31	日	選手権一回戦 VS 明星	学 校	9:30ko	B戦あり	

- ※ 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 !!

「**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 !!