

< サッカー部 8月予定表 Vol.3(決まり次第随時更新します) >

- ・ 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 !!**
- ・ **「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 !
- ・ クラブ作りから発展へ＝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 !!)

8月							
日		TOP	サテライト	場所	時間	備考	
1	木	日文カップ		日文大サクラF	一日	日文FES	
2	金	日文カップ		日文大サクラF	一日		
3	土	日文カップ		日文大サクラF	一日		
4	日	GAME VS 藤沢清流、厚木西		松蔭大学湘南	10:00ko	湘南FES	
5	月	GAME VS 大和、大和西		大和高校	10:00ko		
6	火	GAME VS 藤嶺藤沢、綾瀬西		秋葉台G	9:30ko		
7	水	OFF	GAME VS 岩槻、大宮南	与野八王子G	11:00ko	FES	関東交流大会
8	木	GAME VS 希望ヶ丘	GAME VS 浦和南、浦和東	浦和南G	12:30ko		
9	金	GAME VS 顕明	GAME VS 大宮光陵、石神井	大宮光陵G	12:30ko		
10	土	GAME VS 石岡一	OFF				
11	日	OFF					
12	月	Tr		日本文化大G	16:00		
13	火	GAME VS 多摩大目黒		あざみ野G	9:30ko		
14	水	Tr		学 校	16:00	八王子東高校合同練習	
15	木	Tr		学 校	16:00	八王子東高校合同練習	
16	金	Tr		日本文化大G	16:00		
17	土	GAME VS		日本文化大G	16:00	八王子東高校合同練習	
18	日	GAME VS 東海大高輪台		学 校	16:00ko	八王子東高校合同練習	
19	月	GAME VS 南平、多摩		学 校	16:00ko		
20	火	GAME VS 東久留米総合		久留米総合G		フレッシュあり	
21	水	GAME VS 石神井		石神井G	17:00ko		
22	木	GAME VS 駒大高		学 校	16:00ko	八王子東高校合同練習	
23	金	GAME VS 石神井		石神井G	17:00ko	フレッシュVS国分寺 駒沢第二G(AM9:30)	
24	土	府中少年サッカー大会		府中朝日G	一日		
25	日			府中朝日G	一日		
26	月	Tr		日本文化大G	16:00		
27	火	GAME VS 駒大高		学 校	16:00ko		
28	水	GAME VS 駒大高		学 校	16:00ko		
29	木	GAME VS		学 校	16:00		
30	金	Tr		日本文化大G	16:00	フレッシュあり(トリプレッタ)	
31	土	Tr		日本文化大G	16:00		
1	日	選手権一回戦VS 科学技術		日文大サクラF	10:00ko		

- ※ **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 !!
 ⇒ “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・ケアをしっかりと行う。 **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 !!