

＜ サッカー部 9月予定表 Vol.1(選手権の結果次第で随時更新します) ＞

- ・ 選手権は **三年間の集大成!!** 最上級生の **リーダーシップ** が勝負の **鍵** となる!!
- ・ トレーニングから常にゲームの如く100%全力で臨む姿勢で!! **全ては選手権のために!!**
- ・ **「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!!)

		9 月			
日		予 定	場 所	時 間	備 考
1	日	選手権一回戦 VS 科学技術	日 文 大 サ ク ラ F	10:00ko	フレッシュあり(国士館) 15:00ko
2	月	OFF			
3	火	Tr	学 校	放課後	
4	水	Tr	学 校	放課後	
5	木	Tr	日 本 文 化 大 G	16:00	
6	金	Tr	日 本 文 化 大 G	16:00	
7	土	Tr	日 本 文 化 大 G	16:00	
8	日	選手権二回戦 VS 紅葉川	日 文 大 サ ク ラ F	10:00ko	
9	月	OFF			
10	火	Tr	学 校	放課後	
11	水	Tr	学 校	放課後	星樹祭準備
12	木	Tr	日 本 文 化 大 G	16:00	星樹祭前日準備
13	金	Tr	日 本 文 化 大 G	16:00	星樹祭
14	土	Tr	日 本 文 化 大 G	16:00	星樹祭
15	日	選手権代表決定戦 VS ???	日 文 大 サ ク ラ F	9:15ko	
16	月	GAME VS	学 校		
17	火	Tr	学 校		文化祭振替休日
18	水	Tr	学 校	放課後	片付け、閉祭式
19	木	Tr	日 本 文 化 大 G	16:00	
20	金	Tr	日 本 文 化 大 G	16:00	
21	土	GAME VS	学 校		
22	日	GAME VS	学 校		
23	月	GAME VS	学 校		
24	火	Tr	学 校	放課後	
25	水	Tr	学 校	放課後	
26	木	Tr	日 本 文 化 大 G	16:00	
27	金	Tr	日 本 文 化 大 G	16:00	
28	土	GAME VS	学 校		
29	日	地区トップリーグ VS 修徳C	学 校		
30	月	OFF			

※ 選手権本番!! 体調管理(残暑?と季節の変わり目)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!! 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!!

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!!