

＜ サッカー部 9月予定表 Vol.2 ＞

- ・ 選手権は **三年間の集大成!!** 二次トーナメントは最上級生の **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	日人大サクラ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	日人大サクラ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中大杉並	日人大サクラF	9:15ko	
16	月 GAME VS 明大八王子	明八G	13:00	
17	火 OFF			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 Tr	日本文化大G		二次トーナメント組み合わせ抽選会(晩星)
22	日 地区トップリーグ VS 正則学園	健志台G	10:30Ko	Game vs 日野台 16:00ko
23	月 GAME VS	学 校	PM	
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 法政(TL2)	学 校	16:00ko	Game vs グラシアス 19:00ko(横山G)
29	日 地区トップリーグ VS 修徳C	学 校	PM	
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!!