

＜ 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!!
- ・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 **選手権勝利のために!!**
- ・「**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	備 考
1	火	GAME VS 松が谷B(YL2)	アローレP	12:00ko	
2	水	Tr	学 校	放課後	
3	木	Tr	日本文化大G	16:00	
4	金	Tr	日本文化大G	16:00	
5	土	地区トップリーグ VS 駿台学園	学 校	16:00ko	
6	日	GAME VS			
7	月	OFF			
8	火	Tr	学 校	放課後	
9	水	Tr	学 校	放課後	
10	木	Tr	日本文化大G	16:00	
11	金	Tr	日本文化大G	16:00	
12	土	選手権二回戦 VS 武蔵	清瀬内山G		会場運営
13	日	GAME VS 豊島	駒沢第2G	18:00Ko	
14	月	GAME VS			
15	火	Tr	学 校	放課後	
16	水	Tr	学 校	放課後	
17	木	Tr	日本文化大G	16:00	
18	金	Tr	日本文化大G	16:00	
19	土	選手権三回戦 VS 大成	南豊ヶ丘G		
20	日	Tr	学 校		
21	月	OFF			
22	火	Tr	学 校	放課後	中間考査
23	水	Tr	学 校	放課後	
24	木	Tr	日本文化大G	16:00	
25	金	Tr	日本文化大G	16:00	
26	土	選手権準々決勝 VS ???	日大サクラF	15:00	
27	日	GAME VS	学 校		
28	月	OFF			
29	火	Tr	学 校	放課後	
30	水	Tr	学 校	放課後	
31	木	Tr	日本文化大G	16:00	

※ **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!!

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!!