

＜ サッカー部 11月予定表 ＞

- ・ **51期生**は最後のリーグ戦で**有終の美を!!** 新チームは一年後の姿をイメージしてトレーニングしていく!!
- ・ 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!! **全ては自分の成長のため!!**
- ・ **「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!!)

		11 月			
日		予 定	場 所	時 間	備 考
1	金	Tr	学 校	放課後	
2	土	GAME VS 永山(地区2L)	学 校	15:00Ko	
3	日	GAME VS 東京FD	駒沢補助G	14:00Ko	
4	月	GAME VS 日野(地区2L)、和光Utjy	学 校	14:30ko	
5	火	Tr	学 校	放課後	
6	水	Tr	学 校	放課後	
7	木	Tr	日本文化大G	16:00	
8	金	Tr	学 校	放課後	
9	土	高校サッカー準決勝観戦	西が丘	10:00	
10	日	GAME VS 穎明館(地区2L)	穎明館G	9:00ko	
11	月	OFF			
12	火	GAME VS 調布南(地区2L)	学 校	放課後	
13	水	Tr	学 校	放課後	
14	木	Tr	日本文化大G	16:00	
15	金	Tr	学 校	放課後	
16	土	高校サッカー決勝観戦	学 校	7:00	公開授業・学校説明会
17	日	GAME VS 沼津東	日文化大サクラF	12:00Ko	B戦9:30Ko 学校
18	月	OFF			
19	火	Tr	学 校	放課後	
20	水	Tr	学 校	放課後	
21	木	Tr	日本文化大G	16:00	
22	金	Tr	学 校	放課後	
23	土	地区トップリーグ VS かえつ有明	かえつ有明G	10:00Ko	
24	日	GAME VS 多摩大目黒			
25	月	OFF			
26	火	Tr	学 校	放課後	
27	水	Tr	学 校	放課後	
28	木	Tr	日本文化大G	16:00	
29	金		学 校	放課後	大会グラウンド準備
30	土	少年サッカー大会	学 校	放課後	

※ 秋から冬へ!! **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!!

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!!