

＜ サッカー部 12月予定表 ＞

- ・**51期生**は高校サッカー節目に向け**有終の美を!!** 下級生は新チームをイメージしてトレーニングしていく!!
- ・日々のトレーニングから常に100%全力で臨む姿勢を習慣化する!!
- ・「**New K's Football Style!!**」の確立に向け、厳しいTRを乗り越える強い**メンタリティ**を育てる!!
- ・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!!)

		12月				
日	曜	予	定	場所	時間	備考
1	日	OFF				
2	月	OFF				
3	火	Tr		学 校	14:00	
4	水	Tr		学 校	14:00	
5	木	Tr		日本文化大G	16:00	
6	金	Tr&TRM	VS翔陽	学 校	15:30	栄養講習会(14:00)
7	土	地区トップリーグ	VS 国土館	学 校	13:00Ko	TRM&フレッシュ(東京成徳)
8	日	GAME	VS 武蔵丘(KOG)	学 校	14:00	地区選抜
9	月	OFF				
10	火	Tr		学 校	14:00	
11	水	Tr		学 校	14:00	
12	木	Tr		日本文化大G	16:00	
13	金	Tr		学 校	14:00	
14	土	地区トップリーグ	VS 國學院久我山	日 文 大 サ ク ラ フ	12:15Ko	
15	日	GAME	VS ヴェラジスタ	学 校	PM	地区選抜
16	月	OFF				
17	火	Tr		学 校	PM	
18	水	Tr		学 校	PM	
19	木	Tr		日本文化大G	16:00	
20	金	Tr		学 校	PM	球技大会(三年)
21	土	GAME	VS 大東文化一(フレッシュ)	学 校	PM	
22	日	GAME	VS 明星学園	学 校	PM	
23	月	OFF				成績会議
24	火	Tr		学 校	放課後	球技大会(一年)
25	水	Tr		学 校	放課後	終業式
26	木	東京ユースフェスティバル		創価大G	一日	
27	金	東京ユースフェスティバル		創価大G	一日	
28	土	東京ユースフェスティバル		?	一日	
29	日	東京ユースフェスティバル		?	一日	
30	月	片倉 Soccer Carnival		学 校	一日	大掃除
31	火	OFF				良い年を!!

※ 冬の寒さ到来!! インフルエンザ対策と体調管理に留意し、常に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!!

※ チーム節目の時期、部室・荷物の整理・整頓、仕事・役割の徹底!! (再確認)

⇒ 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!!

「‘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!!