

＜ サッカ一部 5月予定表 ＞

- ・ インターハイ都大会で二次トーナメント進出を目指し、先ずは初戦にいい準備をして挑む !!
- ・ トレーニングからゲームの如く**100%全力**で臨む姿勢を常にグラウンドで表現する !!
- ・ 「**K's Football Style!!**」の更なる進化に向け、トレーニングから常に考える習慣を身に付ける !!
- ・ クラブの発展に向けて、高校サッカーのスタンダードを目指す !! (約束事を守り、徹底する !!)

		5 月			
日	曜	予 定	場 所	時 間	備 考
1	水	Tr	学 校	13:30	
2	木	Tr	学 校	14:00ko	
3	金	インターハイ予選代表決定戦 VS 南平	日本文化大G	13:00ko	
4	土	OFF			
5	日	GAME VS 石神井	赤羽の森	13:00ko	ボールボーイ(武蔵野大) 16:45
6	月	地区トップリーグ VS 大東文化一	学 校	14:30ko	
7	火	Tr	学 校	放課後	
8	水	Tr	学 校	放課後	
9	木	Tr	日本文化大G	16:00	
10	金	Tr	学 校	放課後	
11	土	インターハイ都大会一回戦 VS 石神井	石神井G	16:00ko	ボールボーイ(サクラフィールド) 11:00
12	日	GAME VS 翔陽、東大和	翔陽G		
13	月	OFF			GKトレーニング(サクラフィールド)
14	火	Tr	学 校	放課後	
15	水	Tr	学 校	放課後	
16	木	Tr	日本文化大G	16:00	
17	金	Tr	学 校	放課後	
18	土	インターハイ都大会二回戦 VS 日大二-芝浦工大	南豊ヶ丘G	10:00ko	ボールボーイ(防衛大) 9:00
19	日	GAME VS	学 校		
20	月	OFF			GKトレーニング(サクラフィールド)
21	火	Tr	学 校	放課後	
22	水	Tr	学 校	放課後	
23	木	Tr	日本文化大G	16:00	
24	金	Tr	学 校	放課後	
25	土	Tr or TRM	学 校		
26	日	インターハイ都大会二次トーナメント	日本文化大G	PM	GAME VS 日野台(TL2)
27	月	OFF			GKトレーニング(サクラフィールド)
28	火	Tr	学 校	放課後	
29	水	Tr	学 校	放課後	
30	木	Tr	日本文化大G	16:00	
31	金	Tr	学 校	放課後	

中間考査

- ※ 新シーズンが開幕 !! **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 !!
 季節の変わり目、初夏の陽気に特に、暑熱馴化と水分補給の徹底と対策を !!
 ⇒ “**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!!**
- ※ 新入生が合流 !! 先輩の背中を見て後輩は育つ !! **志高く責任のある言動と指導を!!**
 新シーズン突入、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!!
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 !!