

＜ サッカー部 6月予定表 ＞

- ・ 選手権 & 地区トップリーグで結果を出せるようにしっかり走って、心身ともに鍛える !!
- ・ 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!!)

6 月					
日	曜	予 定	場 所	時 間	備 考
1	土	GAME VS 穎明	日本文化大G	11:00ko	
2	日	GAME VS 国士館、アジュト	学 校	14:00ko	フレッシュ
3	月	OFF			GKトレーニング(サクラフィールド)
4	火	Tr	学 校	放課後	
5	水	Tr	学 校	放課後	
6	木	Tr	日本文化大G	16:00	
7	金	Tr	学 校	放課後	体育祭、NASYU 来校
8	土	GAME VS 駒場学園	学 校	PM	
9	日	GAME VS 明星学園	学 校	PM	
10	月	OFF			GKトレーニング(サクラフィールド)
11	火	Tr	学 校	放課後	
12	水	Tr	学 校	放課後	
13	木	Tr	日本文化大G	16:00	
14	金	Tr	学 校	放課後	
15	土	Tr	学 校	PM	
16	日	地区トップリーグ VS 日体大荏原	日本工学院G	15:00ko	終わり次第学校でB戦
17	月	OFF			GKトレーニング(サクラフィールド)
18	火	Tr	学 校	放課後	
19	水	Tr	学 校	放課後	
20	木	Tr	日本文化大G	16:00	
21	金	Tr	学 校	放課後	
22	土	地区トップリーグ VS 東久留米総合			
23	日	GAME VS 東京FD	清瀬内山G	16:00	
24	月	OFF			GKトレーニング(サクラフィールド)
25	火	Tr	学 校	放課後	
26	水	Tr	学 校	放課後	
27	木	Tr	日本文化大G	16:00	
28	金	Tr	学 校	放課後	
29	土	少年サッカー大会	学 校	一日	
30	日	地区トップリーグ VS 日大鶴丘			

※ 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!!

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!!