

## ＜ サッカー部 7月予定表 Vol. 2 ＞

- ・ 高校サッカーの **総決算選手権(二次進出) & リーグ戦(残留)** に向けてスタート!! 念願成就させる!!
- ・ トレーニングから常にゲームの如く **100%全力** で臨む姿勢をグラウンドで表現する!!
- ・ 「**K's Football Style!!**」の定着に向け、トレーニングで常に考える習慣を身に付ける!
- ・ クラブのベース作りから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!!)

		7 月		場所	時間	備考
日	曜	予	定			
1	月	OFF				
2	火	Tr		学 校	14:00	期末考査
3	水	Tr		学 校	14:00	
4	木	Tr		日本文化大G	16:00	
5	金	Tr		学 校	14:00	
6	土	Tr		学 校	9:30	
7	日	地区トップリーグ VS 府中東		学 校	15:30ko	二部リーグあり
8	月	OFF				
9	火	Tr		学 校	放課後	
10	水	Tr		学 校	14:00	
11	木	Tr		日本文化大G	16:00	オンライン学習日
12	金	Tr		学 校	14:00	栄養講習会
13	土	GAME VS 横浜隼人		学 校	PM	
14	日	GAME VS 関東一、ベルテール		学 校	15:00ko	
15	月	GAME VS 国学院久我山、プラミーゴ		学 校	15:00ko	
16	火	Tr		学 校	14:00	
17	水	Tr		学 校	14:00	
18	木	Tr		日本文化大G	16:00	
19	金	OFF				終業式 合宿準備
20	土	夏合宿(菅平合宿)				
21	日					
22	月					
23	火					
24	水					
25	木	OFF				
26	金	Tr		明八G		
27	土	GAME VS				町田ユースサッカーフェスティバル
28	日	GAME VS				町田ユースサッカーフェスティバル
29	月	Tr		学 校		
30	火	Tr		学 校		
31	水	Tr		学 校		

※ 選手権に向け最終段階!! 体調管理(暑熱対策)に留意し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・役割の徹底を全て先輩が行動で示す!!

⇒ 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!!

下級生は、上級生の背中を見ながら育っていく、背中(行動)で語れ!!

**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!

「**駒沢への道**」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!!**