

< サッカー部 8月予定表 Vol.1(決まり次第随時更新します) >

- ・ 選手権に向けて**最終段階突入 !!** 三年生が率先してチームを引っ張れ !!
- ・ 合宿の成果(メンタリティの強化)を東京で発揮する。生活の全てを**選手権のために !!**
- ・ 「**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 !
- ・ クラブ作りから発展へ=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 !!)

8月						
日		TOP	サテライト	場所	時間	備考
1	木	日文カップ		日本文化大G	一日	日文FES
2	金	日文カップ		日本文化大G	一日	
3	土	日文カップ		日本文化大G	一日	
4	日	GAME VS 藤沢清流、厚木西		松蔭大学湘南	10:00ko	B戦は片倉高校G
5	月	GAME VS 大和、大和西		大和高校	10:00ko	湘南FES
6	火	GAME VS 藤嶺藤沢、綾瀬西		秋葉台G	9:30ko	
7	水	OFF	GAME VS 岩槻、大宮南	大宮南G	11:00ko	FES
8	木	GAME VS	GAME VS 浦和南、浦和東	浦和南G	12:30ko	
9	金	GAME VS	GAME VS 大宮光陵、石神井	大宮光陵G	12:30ko	
10	土	GAME VS	OFF			関東交流大会
11	日	OFF				
12	月	GAME VS		学 校		COPA 東京
13	火	GAME VS		昭和公園		
14	水	GAME VS		学 校		
15	木	GAME VS		学 校		
16	金	GAME VS		学 校		
17	土	GAME VS		学 校		
18	日	GAME VS 東海大高輪台		学 校	16:00ko	
19	月	GAME VS		学 校		
20	火	GAME VS		学 校		
21	水	GAME VS		学 校		
22	木	GAME VS 駒大高		学 校	16:00ko	
23	金	GAME VS		学 校		
24	土	府中少年サッカー大会		府中朝日G		
25	日			府中朝日G		
26	月	GAME VS		学 校		
27	火	GAME VS		学 校		
28	水	GAME VS		学 校		
29	木	GAME VS		日本文化大G	16:00	
30	金	Tr		日本文化大G	16:00	
31	土	Tr		日本文化大G	16:00	
1	日	選手権一回戦VS 科学技術		日文化大サクラF	10:00ko	

※ 選手権 に向け最終段階 !! 体調管理(特に暑熱対策)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(体作り栄養補給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 !!

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 !!

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 !!