

＜ サッカー部 8月予定表 Vol.2(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	湘南FES	
5	月	GAME VS 大和、大和西	大和高校	10:00ko		
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	与野八王子G	11:00ko	関東交流大会
8	木	GAME VS 希望ヶ丘	GAME VS 浦和南、浦和東	浦和南G	12:30ko	
9	金	GAME VS 顕明	GAME VS 大宮光陵、石神井	大宮光陵G	12:30ko	
10	土	GAME VS 石岡一	OFF			
11	日	OFF				
12	月	Tr	日本文化大G	16:00		
13	火	GAME VS 多摩大目黒	あざみ野G	9:30ko		
14	水	Tr	学 校	16:00	八王子東高校合同練習	
15	木	Tr	学 校	16:00	八王子東高校合同練習	
16	金	Tr	日本文化大G	16:00	八王子東高校合同練習	
17	土	GAME VS	日本文化大G	16:00		
18	日	GAME VS 東海大高輪台	学 校	16:00ko		
19	月	GAME VS 南平	学 校	16:00ko		
20	火	GAME VS 東久留米総合	久留米総合G		フレッシュあり	
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	一日		
25	日		府中朝日G	一日		
26	月	Tr	日本文化大G	16:00		
27	火	GAME VS 駒大高	学 校	16:00ko		
28	水	GAME VS 駒大高	学 校	16:00ko		
29	木	GAME VS	学 校	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 !!