＜⚽サッカー部　11月予定表⚽ ＞

- ***53期生は最後のリーグ戦で有終の美を!!　新チームは、弱い＆甘い自分自身に打ち克て !!***
- ***トレーニングから常にゲームの如く100%全力で臨む姿勢で!!　全ては自分の成長のため !!***
- ***「K's　Football　Style!!」の最終章に向け、トレーニングで常に考える習慣を身に付ける！***
- ***クラブの発展に向けて、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 !! ）***

11　　月					
日		予　　定	場所	時間	備考
1	日	Tr	学　校	PM	新人戦会場運営
2	月	Tr	学　校	放課後	
3	火	新人戦二回戦　VS　南多摩中等－法政勝者	学　校	13:30ko	新人戦会場運営
4	水	Tr	学　校	放課後	
5	木	Tr	日本文化大G	16:00	
6	金	Tr	日本文化大G	16:00	
7	土	GAME　VS　Rise調布（ユースリーグ）	西町G	18:00ko	
8	日	GAME　VS　東京FID	駒沢補助	8:30	もう一つの選手権運営
9	月	OFF			
10	火	Tr	学　校	放課後	
11	水	Tr	学　校	放課後	
12	木	Tr	日本文化大G	16:00	
13	金	Tr	日本文化大G	16:00	
14	土		府中旭G		府中少年サッカー大会（二回目）
15	日		府中旭G		府中少年サッカー大会（三回目）
16	月	OFF			
17	火	Tr	学　校	放課後	
18	水	Tr	学　校	放課後	
19	木	Tr	日本文化大G	16:00	
20	金	Tr	日本文化大G	16:00	
21	土	Tr	日本文化大G	16:00	
22	日		学　校	夕方	
23	月	GAME　VS　八王子東（ユースリーグ）	学　校	15:00ko	
24	火	Tr	学　校	放課後	
25	水	OFF			
26	木	Tr	日本文化大G	16:00	
27	金	Tr	日本文化大G	16:00	
28	土	Tr	日本文化大G	15:00	
29	日	GAME　VS　東京FID	清瀬内山G	15:00ko	
30	月	OFF			

※　秋から冬へ !!　体調管理（季節の変わり目）に留意し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!!

⇒**オフ・ザ・ピッチ**の姿勢が全てグランドに出る。日常生活から隙を作らないこと!!　応援されるチームへ!!

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!!