

＜ サッカー部 5月予定表 ＞

- ・ インターハイ予選で得た収穫をこの後の**選手権・リーグ戦**に活かす !!
- ・ 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 !!
- ・ 「**New K's Football Style!!**」確立に向け、厳しいTRを乗り越える更に強い**メンタリティ**を育てる !!
- ・ 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 !!)

5 月					
日	曜	予 定	場 所	時 間	備 考
1	木	Tr	日本文化大G	16:00	
2	金	OFF			
3	土	Tr	日本工学院G		午前学校でラントレ、夕方ミニゲーム
4	日	GAME VS 日本工学院専門学校	日本工学院G	15:00ko	
5	月	GAME VS 明星学園B、翔陽	学 校	13:00ko	
6	火	GAME VS 石神井、横浜隼人	石神井G		
7	水	Tr	学 校	放課後	
8	木	Tr	日本文化大G	16:00	
9	金	Tr	学 校	放課後	
10	土	GAME VS	学 校		
11	日	GAME VS	学 校		
12	月	OFF			
13	火	Tr	学 校	放課後	
14	水	Tr	学 校	放課後	
15	木	Tr	日本文化大G	16:00	
16	金	Tr	学 校	放課後	
17	土	GAME VS	学 校		
18	日	GAME VS	学 校		
19	月	OFF			
20	火	Tr	学 校	放課後	中間考査
21	水	Tr	学 校	放課後	
22	木	Tr	日本文化大G	16:00	
23	金	Tr	学 校	放課後	
24	土	GAME VS	学 校		
25	日	T5リーグ VS Rize調布	西町G		
26	月	OFF			
27	火	Tr	学 校	放課後	
28	水	Tr	学 校	放課後	
29	木	Tr	日本文化大G	16:00	
30	金	Tr	学 校	放課後	
31	土	GAME VS	学 校		

※ 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!! 応援されるチームへ !!

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!!

「**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 !!