

## ＜ サッカー部 4月予定表 ②第二弾② ＞

- ・ 新シーズンがスタート!! 『鍛錬期』 『武者修行』 『春遠征』 で培った心技体の成長を結果に繋げる!!
- ・ “超”氷河期を迎えても、日々のトレーニングから常に100%全力で臨む姿勢み習慣化する!!
- ・ 「New K's Football Style!!」の確立に向け、厳しいTRを乗り越える強いメンタリティを育てる!!
- ・ 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!!)

		4 月				
日	曜	予	定	場所	時間	備考
1	水	Tr		学 校	PM	
2	木	GAME	VS 千歳丘	日本文化大G	16:00	
3	金	Tr		日本文化大G	16:00	
4	土	Tr		日本文化大G	16:00	
5	日	ユースリーグ	VS 明大八王子B	明八G	15:30ko	
6	月	OFF				始業式
7	火	Tr		学 校	PM	入学式
8	水	Tr		学 校	放課後	
9	木	Tr		日本文化大G	16:00	
10	金	Tr		学 校	放課後	
11	土	Tr		日本文化大G	13:30	高体連サッカー部総会(暁星)
12	日	ユースリーグ	VS 明星学園B	学 校	15:30ko	
13	月	OFF				インターハイ組み合わせ抽選会
14	火	Tr		学 校	放課後	
15	水	Tr		学 校	放課後	
16	木	Tr		日本文化大G	16:00	
17	金	Tr		学 校	放課後	
18	土	Tr		日本文化大G	13:30	
19	日	ユースリーグ	VS 星槎国際	学 校	15:00ko	
20	月	OFF				
21	火	Tr		学 校	放課後	
22	水	Tr		学 校	放課後	
23	木	Tr		日本文化大G	16:00	健康診断
24	金					遠足
25	土	Tr		日本文化大G	13:30	
26	日	インターハイ予選一回戦	VS	学 校	一日	Bゲームあり
27	月	Tr		学 校	放課後	
28	火	Tr		学 校	放課後	
29	水	インターハイ予選二回戦	VS	日文大サクラF		Bゲームあり
30	木	Tr		学 校	放課後	

- ※ 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、初夏の陽気への移行期。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・ケアをしっかりと行う。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!!
- ※ 節目の時期、部室・荷物の整理・整頓、仕事・役割の徹底!! (再確認)、新入生の見本となれ!!  
⇒ 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!!

「‘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!!