

＜ サッカー部 6月予定表 ＞

- ・ インターハイ予選の悔しさを忘れず、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 !!)

		6 月			
日	曜	予 定	場 所	時 間	備 考
1	月	OFF			
2	火	Tr	学 校	放課後	
3	水	Tr	学 校	放課後	
4	木	Tr	日本文化大G	16:00	
5	金	Tr	学 校	放課後	体育祭
6	土	Tr	日本文化大G	16:00	
7	日	GAME VS 八王子東(ユースリーグ)	学 校	15:30ko	
8	月	OFF			
9	火	Tr	学 校	放課後	
10	水	Tr	学 校	放課後	
11	木	Tr	日本文化大G	16:00	
12	金	Tr	学 校	放課後	
13	土	Tr	日本文化大G	16:00	
14	日	GAME VS 昭和第一学園(ユースリーグ)	昭和第一-G		
15	月	OFF			
16	火	Tr	学 校	放課後	
17	水	Tr	学 校	放課後	
18	木	Tr	日本文化大G	16:00	
19	金	Tr	学 校	放課後	
20	土	Tr	日本文化大G	16:00	
21	日	GAME VS	学 校	PM	
22	月	OFF			
23	火	Tr	学 校	放課後	
24	水	Tr	学 校	放課後	
25	木	Tr	日本文化大G	16:00	
26	金	Tr	学 校	放課後	
27	土	Tr	日本文化大G	16:00	
28	日	GAME VS	学 校	PM	
29	月	OFF			
30	火	Tr	学 校	放課後	

※ **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(梅雨入り?)、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 !! **志高い責任のある言動と指導を!!**

新シーズン、部室・荷物の**整理・整頓・仕事・役割の徹底!!** (新チームはできていないことが多い)

⇒ **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!!

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!!