

## ＜ サッカ一部 9月予定表 ＞

- ・ 選手権は **三年間の集大成!!** 最上級生の **リーダーシップ** が勝負の **鍵** となる!!
- ・ **覚悟** を決め、**TR** から **全力** で追い込み、強いメンタリティを育てろ!! 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!!)

		9 月			
日		予 定	場 所	時 間	備 考
1	金	Tr	学 校	放課後	始業式
2	土	選手権二回戦 VS 巣鴨	学 校	9:30ko	選手権会場校 B戦あり(トリプレッタ)
3	日	Tr GAME VS 桜美林B	桜美林G	9:00	
4	月	OFF			
5	火	Tr	学 校	放課後	
6	水	Tr	学 校	放課後	
7	木	Tr	学 校	放課後	
8	金	Tr	学 校	放課後	
9	土	GAME VS 駿台学園			
10	日	GAME VS 保谷			
11	月	OFF			
12	火	Tr	学 校	放課後	
13	水	Tr	学 校	放課後	星樹祭準備
14	木	Tr	学 校	放課後	星樹祭前日準備
15	金	Tr	学 校	放課後	星樹祭
16	土	Tr	学 校	放課後	星樹祭
17	日	選手権代表決定戦 VS ???	清瀬内山	14:00ko	
18	月	GAME VS			
19	火	Tr	学 校		文化祭振替休日
20	水	Tr	学 校	放課後	片付け、閉祭式
21	木	Tr	学 校	放課後	
22	金	Tr	学 校	放課後	
23	土	GAME VS	学 校		
24	日	GAME VS	学 校		
25	月	OFF			
26	火	Tr	学 校	放課後	
27	水	Tr	学 校	放課後	
28	木	Tr	学 校	放課後	
29	金	Tr	学 校	放課後	
30	土	GAME VS	学 校		

- ※ **選手権本番!!** 体調管理 (残暑?と季節の変わり目) 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!

**「‘駒沢への道’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!!**