

## ＜ サッカ一部 8月予定表 ④最終版④ ＞

- ・ 選手権に向けて **最終段階突入 !!** 三年生が率先してチームを引っ張れ !!
- ・ 合宿の成果(メンタリティの強化)を東京で発揮する。生活の全てを **選手権のために !!**
- ・ 「**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!!)

| 8 月 |   |                  |         |          |             |
|-----|---|------------------|---------|----------|-------------|
| 日   | 曜 | 予 定              | 場 所     | 時 間      | 備 考         |
| 1   | 土 | GAME VS 市立浦和、古河一 | 市立浦和G   | 10:45ko  |             |
| 2   | 日 | OFF              |         |          |             |
| 3   | 月 | GAME VS          |         | 一日       |             |
| 4   | 火 | GAME VS          |         | 一日       |             |
| 5   | 水 | GAME VS 鷺宮、福生    | 福生市営G   | 9:45ko   | 二試合目11:05ko |
| 6   | 木 | GAME VS 石神井、国立   | 清瀬内山C   | 9:00ko   | 二試合目10:15ko |
| 7   | 金 | 都立高校カップ順位決定戦     |         |          |             |
| 8   | 土 | GAME VS 上尾南、大宮東  | 大宮東高校G  | 12:00 ko |             |
| 9   | 日 | GAME VS 川口東、浦和北  | 浦和南高校G  | 12:30ko  |             |
| 10  | 月 | GAME VS 検見川、越谷南  | 越谷南高校G  | 11:00ko  |             |
| 11  | 火 | OFF              |         |          |             |
| 12  | 水 | OFF              |         |          |             |
| 13  | 木 | Tr               | 日本文化大G  | 16:00    |             |
| 14  | 金 | Tr               | 日本文化大G  | 16:00    |             |
| 15  | 土 | Tr               | 日本文化大G  | 15:00    | (翔陽、神津合同)   |
| 16  | 日 | GAME VS 明星学園     | 明星学園G   | PM       | (翔陽、神津合同)   |
| 17  | 月 | OFF              |         |          |             |
| 18  | 火 | Tr               | 学 校     | PM       |             |
| 19  | 水 | GAME VS 慶應、高島    | 惣右衛門公園G | 11:20ko  |             |
| 20  | 木 | GAME VS 国分、久我山   | 惣右衛門公園G | 11:20ko  |             |
| 21  | 金 | GAME VS 南稜、頤明    | 惣右衛門公園G | 9:00ko   |             |
| 22  | 土 | Tr               | 日本文化大G  | 15:00    |             |
| 23  | 日 | GAME VS 狛江、明大中野  | 狛江G     | 14:00ko  |             |
| 24  | 月 | OFF              |         |          |             |
| 25  | 火 | GAME VS 目黒学院     | 学 校     | 16:00ko  |             |
| 26  | 水 | GAME VS 明大世田谷    | 学 校     | 16:00ko  | フレッシュカップ    |
| 27  | 木 | GAME VS 保善       | 学 校     | 16:00ko  | フレッシュカップ    |
| 28  | 金 | Tr               | 日本文化大G  | 16:00    |             |
| 29  | 土 | Tr               | 日本文化大G  | 15:00    |             |
| 30  | 日 | GAME VS 日野台、翔陽   | 学 校     | 16:00ko  |             |
| 31  | 月 | OFF              |         |          |             |

※ **選手権**に向け最終段階!! 体調管理(特に**暑熱対策**)に留意しベストコンディションを維持する!!  
夏休みは⇒ “**トレーニング** - **食事(体作り栄養補給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!!

下級生は、上級生の背中を見ながら育っていく、背中(行動)で語れ!!

**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!!