

## ＜ サッカー部 4月予定表 ＞

- ・ 新年度スタート!! 『鍛錬期』 『春遠征』 で培った心技体の成長を新シーズンで結果に繋げる!!
- ・ “超”水河期を迎えても、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	学 校	14:30ko	
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		
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		学 校	PM	
12	日	ユースリーグ VS	明星学園B	学 校		
13	月	OFF				
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		学 校	放課後	
19	日	ユースリーグ VS	星槎国際	学 校		
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	
24	金	Tr				遠足
25	土	Tr		学 校	PM	
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!!**