

## ＜ サッカー部 5月予定表 ＞

- ・ インターハイ予選の悔しさをこの後の選手権・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!!)

		5 月			
日	曜	予 定	場 所	時 間	備 考
1	金	OFF			
2	土	Tr	学 校	14:30	
3	日	GAME VS 松が谷	学 校	一 日	インターハイ予選会場手伝い
4	月	OFF			
5	火	GAME VS 石神井	学 校	14:30ko	
6	水	GAME VS 東久留米総合	東久留米総合C	11:00ko	
7	木	Tr	日本文化大G	16:00	
8	金	Tr	日本文化大G	16:00	
9	土	Tr	日本文化大G	16:00	
10	日	GAME VS 大東文化一	学 校	14:30ko	
11	月	OFF			
12	火	Tr	学 校	放課後	
13	水	Tr	学 校	放課後	
14	木	Tr	日本文化大G	16:00	
15	金	Tr	日本文化大G	16:00	
16	土	Tr	日本文化大G	16:00	
17	日	GAME VS	学 校	PM	
18	月	OFF			
19	火	Tr	学 校	放課後	
20	水	Tr	学 校	放課後	
21	木	Tr	日本文化大G	16:00	
22	金	Tr	日本文化大G	16:00	
23	土	Tr	日本文化大G	16:00	
24	日	ユースリーグ VS 三鷹中等教育	学 校		
25	月	OFF			
26	火	Tr	学 校	放課後	
27	水	Tr	学 校	放課後	
28	木	Tr	日本文化大G	16:00	
29	金	Tr	日本文化大G	16:00	
30	土	Tr	日本文化大G	16:00	
31	日	GAME VS	学 校	PM	

中間考査

- ※ 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!! 志高く責任のある言動と指導を!!  
新シーズン突入、部室・荷物の整理・整頓、仕事・役割の徹底!! (再確認)  
⇒ 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!!

「『**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!!