

＜ サッカー部 7月予定表 ①第一弾② ＞

- ・ 高校サッカーの **総決算選手権(二次進出)** & **リーグ戦** に向けて、夏のトレーニングスタート !!
- ・ トレーニングから常にゲームの如く **100%全力** で臨む姿勢を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 !!
- ・ クラブのベース作りから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！！)

7 月					
日	曜	予 定	場 所	時 間	備 考
1	水	Tr	学 校	14:00	
2	木	Tr	日本文化大G	16:00	
3	金	Tr	学 校		少年サッカー大会グラウンド準備
4	土	少年サッカー大会	学 校	一日	
5	日	GAME VS 東京FD	清瀬内山G	14:00ko	
6	月	OFF			
7	火	Tr	学 校	放課後	
8	水	Tr	学 校	放課後	
9	木	Tr	日本文化大G	16:00	フィールドテスト
10	金	Tr	学 校	放課後	
11	土	Tr	日本文化大G	16:00	
12	日	GAME VS 翔陽、明星学園B	学 校	PM	
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	OFF			終業式
18	土	Tr	日本文化大G	16:00	合宿準備
19	日	Tr	学 校	PM	栄養講習会 合宿準備
20	月	夏合宿(菅平合宿)			
21	火				
22	水				
23	木				
24	金				
25	土	OFF			
26	日	GAME VS 明大世田谷	明大世田谷G	10:00ko	
27	月	Tr	学 校	PM	
28	火	Tr	学 校	PM	
29	水	GAME VS 駿台学園	清瀬内山G	19:00ko	
30	木	Tr	日本文化大G	16:00	
31	金	OFF			

期
末
考
査

※ 選手権に向け最終段階!! 体調管理(暑熱対策)に留意しベスト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・ケアをしっかり行ふ。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・役割の徹底を全て先輩が行動で示す!!

⇒ 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!!

ホウ(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!!