

＜ サッカー部 7月予定表 ㊦第一弾㊦ ＞

- ・ 高校サッカーの **総決算選手権(二次進出) & リーグ戦(残留)** に向けてスタート!! 念願成就させる!!
- ・ 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	火	Tr	学 校	15:00	
2	水	Tr	学 校	14:00	
3	木	Tr	日本文化大G	16:00	
4	金	Tr	学 校		少年サッカー大会グラウンド準備
5	土	少年サッカー大会	学 校	一日	
6	日	OFF			
7	月	Tr	学 校	放課後	
8	火	Tr	学 校	放課後	
9	水	Tr	学 校	放課後	
10	木	Tr	日本文化大G	16:00	
11	金	Tr	学 校	放課後	オンライン授業
12	土	GAME VS 翔陽、フトゥーロさがみ野	学 校		
13	日	GAME VS 国分寺(T5)、和光ユナイテッド	学 校		
14	月	OFF			
15	火	Tr	学 校	放課後	
16	水	Tr	学 校	放課後	
17	木	Tr	日本文化大G	16:00	
18	金	OFF			終業式
19	土	GAME VS 杉並ソシオ	学 校	15:30ko	
20	日	GAME VS 日本学園	学 校	9:30ko	フレッシュ 合宿準備
21	月	夏合宿(菅平合宿)			
22	火				
23	水				
24	木				
25	金				
26	土	OFF			
27	日	Tr			
28	月	GAME VS 多摩大目黒	駒沢補G	13:00ko	
29	火	GAME VS			
30	水	GAME VS			
31	木	Tr	日本文化大G	16:00	

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!!