

＜ サッカー部 9月予定表 ＞

- ・ 選手権は **三年間の集大成!!** 二次トーナメントは最上級生の **リーダーシップ** が勝負の **鍵** となる !!
- ・ トレーニングから常にゲームの如く100%全力で臨む姿勢で !! 全ては **選手権のために !!**
- ・ 「**K's Football Style !!**」の確立に向け、トレーニングで常に考える習慣を身に付ける !
- ・ 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 !!)

9 月					
日		予 定	場 所	時 間	備 考
1	月	Tr	学 校	放課後	
2	火	T5リーグ VS 国立	学 校	17:00ko	
3	水	Tr	学 校	放課後	
4	木	Tr	日本文化大G	16:00	
5	金	Tr	学 校	放課後	
6	土	Tr	清瀬内山G	15:00	
7	日	T5リーグ VS 城東	新砂G	16:05ko	
8	月	OFF			
9	火	Tr	学 校	放課後	
10	水	Tr	学 校	放課後	星樹祭準備
11	木	Tr	日本文化大G	16:00	星樹祭前日準備
12	金	Tr	調整中		星樹祭
13	土	Tr	調整中		星樹祭
14	日	選手権二回戦 VS 筑波大付属駒場	電気大附G	16:00ko	
15	月	GAME VS 日野台(YL2)			
16	火	OFF			文化祭振替休日
17	水	Tr	学 校	放課後	片付け、閉祭式
18	木	Tr	日本文化大G	16:00	
19	金	Tr	調整中		
20	土	Tr	調整中		
21	日	T5リーグ VS 日体大桂原	日 文 大 サ ク ラ フ	14:00ko	
22	月	Tr	調整中		
23	火	選手権代表決定戦 VS	日 文 大 サ ク ラ フ	14:00ko	
24	水	Tr	学 校	放課後	
25	木	Tr	日本文化大G	16:00	
26	金	Tr	学 校	放課後	
27	土	GAME VS	学 校		
28	日	GAME VS	学 校		
29	月	OFF			
30	火	Tr	学 校	放課後	

※ **選手権本番 !!** 体調管理(**まだまだ続く残暑?と季節の変わり目**)に留意しコンディションを維持する
⇒ “**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!!

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!!