

＜ サッカー部 1月予定表 ＞

- ・ **新年スタート！！** 何事も初めが肝心、各自で立てた**高い目標**に向かって邁進すること！！
- ・ **強い意志**で、**覚悟**を貫き、TRから**全力**で追い込め!!全ては**選手権&Tリーグ**のために!!
- ・ **「F-Higashi Style！」**の確立に向け、トレーニングでは常に考える習慣を身に付ける！
- ・ **クラブ作りから発展へ＝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！！)

		1 月				
日		トップ	サテライト	場所	時間	備考
1	火	OFF				
2	水					
3	木					
4	金					
5	土	GAME VS 東京FID、藤沢清流		アミノバイタル		12:00集合
6	日	Tr		学 校	13:00	初タマラン&初蹴り
7	月	GAME VS 杉並		学 校	13:30ko	地区選抜選考会(昭和一学園)
8	火	GAME VS 大成		学 校	放課後	始業式
9	水	Tr		学 校	放課後	
10	木	Tr		学 校	放課後	
11	金	Tr		学 校	放課後	
12	土	GAME VS		学 校	13:30ko	選手権準決勝
13	日	GAME VS		学 校	13:30ko	二年生 修学旅行
14	月	OFF				
15	火	GAME VS 大成				
16	水	Tr		学 校	放課後	
17	木	Tr		学 校	放課後	
18	金	Tr		学 校	放課後	
19	土	GAME VS 成立		学 校		
20	日	GAME VS 東大和南		学 校	13:30ko	
21	月	OFF				寒稽古(7:00-8:10)
22	火	GAME VS 大成		学 校	放課後	寒稽古(7:00-8:10)
23	水	Tr		学 校	放課後	寒稽古(7:00-8:10)
24	木	Tr		学 校	放課後	寒稽古(7:00-8:10)
25	金	Tr		工学院G	12:00	寒稽古(7:00-8:10)
26	土	GAME VS 明星学園		明星G		推薦入試
27	日	GAME VS 東京		東京G		推薦入試
28	月	OFF				
29	火	GAME VS 大成		学 校	放課後	
30	水	Tr		学 校	放課後	
31	木	Tr		学 校	放課後	

- ※ 厳しい冬本番!! 体調管理(風邪&インフルエンザ)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でガッツリ走って、鍛えながら泣け!!
- ※ 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!!
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!

「**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全力で行う!!