

## ＜ サッカー部 2月予定表 第二弾 ＞

- ・ 冬の鍛錬期が勝負である!! 各自で立てた高い目標のために妥協せず乗り切る!!
- ・ 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&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!!)

2月						
日		トップ	サテライト	場所	時間	備考
1	金	Tr		学校	放課後	
2	土	GAME VS 青山、東大和南		学校	13:30ko	KOGあり
3	日	GAME VS 実践学園、大師		学校	13:30ko	地区選抜大会
4	月	OFF				
5	火	GAME VS 大成		学校	放課後	
6	水	Tr		学校		マラソン大会
7	木	Tr		学校	放課後	
8	金	Tr		学校	放課後	
9	土	GAME VS 駒大高		学校	15:00ko	
10	日	GAME VS 高津、美原		学校	13:30ko	東京一神奈川対抗戦
11	月	GAME VS 麻生、郁文館、青稜		学校	13:30ko	東京一神奈川対抗戦
12	火	GAME VS 調布南		学校	放課後	
13	水	Tr		学校	放課後	
14	木	Tr		学校	放課後	
15	金	Tr		学校	放課後	
16	土	GAME VS 国分寺、桜町		学校	13:30ko	
17	日	GAME VS 多摩、生田、正則		学校	13:30ko	東京一神奈川対抗戦
18	月	OFF				寒稽古(7:00-8:10)
19	火	GAME VS 大成				寒稽古(7:00-8:10)
20	水	Tr		学校	放課後	寒稽古(7:00-8:10)
21	木	Tr		郷土の森	13:00	寒稽古(7:00-8:10)
22	金	Tr		東京工学院	10:00	前期入試
23	土	GAME VS 東京成徳、実践学園		学校	13:30ko	
24	日	GAME VS 春日部共栄、百合丘、東京成徳		学校	13:30ko	東京一神奈川対抗戦
25	月	OFF				採点日(自宅学習日)
26	火	Tr		東京工学院	10:00	採点日(自宅学習日)
27	水	Tr		学校	放課後	
28	木	Tr		学校	放課後	ウェイトのみ

- ※ 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!!

冬も泣くほど走って、心と身体を鍛えてレベルアップし、選手権で笑おう!!