

＜ サッカー部 3月予定表 第三弾 ＞

- ・ 2019シーズンに向けてラストスパート!! 高い目標達成に向けて日々精進あるのみ!!
- ・ 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 & トリーグのために!!
- ・ 「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!!)

		3 月			
日		予 定	場 所	時 間	備 考
1	金	Tr	学 校	13:30	
2	土	少年サッカー大会	学 校	一日	
3	日	三送会	学 校	9:30ko	三送会
4	月	OFF			
5	火	Tr	学 校	13:30	
6	水	Tr	学 校	13:30	卒業式予行
7	木	Tr	学 校	13:30	卒業式
8	金	Tr	東京工学院	13:00	
9	土	土浦市長杯	GAME VS 府中西、谷口中	学 校	9:30ko
10	日	土浦市長杯	GAME VS 大成、谷口中	学 校	13:30ko
11	月	OFF			後期入試
12	火	Tr	東京工学院	10:00	採点日(自宅学習)
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 東(第一回定期戦)、府中	学 校	9:30ko	
17	日	GAME VS 東京都社会人チーム、世田谷総合	学 校	13:30ko	
18	月	OFF			
19	火	GAME VS 大成	学 校	放課後	進級認定会議
20	水	Tr	学 校	放課後	
21	木	GAME VS 東大和、日大高	学 校	13:30ko	
22	金	Tr	学 校	放課後	教科書販売、新入生招集日
23	土	OFF			
24	日	Tr	学 校	13:30	
25	月				修了式
26	火				
27	水				
28	木				
29	金		大宮工	一日	サテは学校 13:30ko VS 栃木jy
30	土		川口北	一日	
31	日		川口東	一日	

※ 季節の変わり目、体調管理(花分症対策)に留意し、新シーズンに向け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!!

⇒ 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!

新学年に向けて基本的な生活習慣を見直し、確立し、維持する努力を!

「**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!!

新シーズンに向けてもうひと走り、心と体を鍛えてレベルアップし、選手権で笑おう!!