

＜ サッカー部 4月 予定表 第二弾 ＞

- ・ **新シーズン直前!!** 冬のTR~春の武者修行の成果を全て発揮し、内容にも結果にも拘る!!
- ・ 新年度がスタート!! 上級生としての**自覚**を持ち、高い目標に向かい、日々**努力**の継続を!!
- ・ 「F-Higashi Style!!」に磨きをかけ、トレーニングから常に考える習慣を身に付ける!
- ・ クラブの**発展**⇒**飛躍**へ!! =高校サッカーのスタンダードを目指す!! (全ては**日常生活**の中にあり!!)

4 月

日	トップ	サテライト	場所	時間	備考	
1	月	OFF				
2	火	Tr	GAME 多摩大目黒、実践学園	学 校	9:00	GAMEは11:00ko
3	水	GAME VS 葛飾野 (T4開幕戦)	富士通川崎	13:30ko	TRMあり	
4	木	GAME VS 駒大高	学 校	13:30ko		
5	金	GAME VS	学 校	13:30ko		
6	土	プレミアリーグ手伝い	GAME VS 大成、檜原中	学 校	13:30ko	高体連総会
7	日	GAME VS 豊島	プレミアリーグ手伝い	学 校	13:30ko	
8	月	OFF			始業式 IH組み合わせ抽選会	
9	火	GAME VS 調布南	学 校	放課後	入学式	
10	水	Tr	学 校	放課後		
11	木	Tr	学 校	放課後		
12	金	Tr	学 校	放課後	宿泊防災訓練(一年生)	
13	土	GAME VS 大森学園	GAME VS 第四商業	学 校	15:30ko	第四商業G 9:30ko
14	日	GAME VS 農大一	GAME VS FID	学 校	13:30ko	FID清瀬内山G 9:50ko
15	月	OFF				
16	火	GAME VS 大成	学 校	放課後		
17	水	Tr	学 校	放課後		
18	木	Tr	学 校	放課後	健康診断	
19	金	Tr	学 校	放課後		
20	土	Tr	GAME VS	学 校	13:00	
21	日	インターハイ一回戦 VS 穎明館	学 校	14:00ko	インターハイ会場校	
22	月	OFF				
23	火	GAME VS 大成	学 校	放課後		
24	水	Tr	学 校	放課後		
25	木	Tr	学 校	放課後		
26	金	Tr	学 校	放課後		
27	土	Tr	GAME VS	学 校	13:00	
28	日	インターハイ二回戦 VS 法政	明八G		インターハイ会場校	
29	月	GAME VS	学 校		インターハイ会場校	
30	火	GAME VS	学 校			

- ※ 春のシーズン到来!! 体調管理(寒暖の変化)に留意し、大会に向けベストコンディションを維持す
⇒ “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!!

いよいよ新生が入部する。後輩は、上級生の背中を見ながら育っていく。

ハウ(報告)・レン(連絡)・ソウ(相談)、挨拶・返事を徹底する!

新学年では、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!!

全てを**インターハイ予選突破 & リーグ戦開幕戦**に向けて!!