

# ＜ サッカー部 令和元年 5月予定表 第二弾 ＞

- ・ 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!!
- ・ 高い目標に向かい、日々**努力**の継続を!! 物事に**ショートカット**や**近道**は絶対にない!!
- ・ 『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!!)

		5 月				
日		トップ	サテライト	場所	時間	備考
1	水	Tr	GAME VS 日本学園	明星G	10:00	サテは学校
2	木	インターハイ代表決定戦	VS 明大中野八王子	明八G	13:10ko	
3	金	GAME VS 狛江		学 校	13:30ko	
4	土	GAME VS 昌平	GAME VS 国士館	昌平G	13:00ko	サテは学校 13:30ko
5	日	OFF				
6	月	GAME VS 昌平		昌平G	11:00ko	サテは学校 13:30ko
7	火	GAME VS 大成		学 校	放課後	
8	水	Tr		学 校	放課後	
9	木	Tr		学 校	放課後	
10	金	OFF	一年生 Y's Fテスト	学 校	放課後	遠足
11	土	インターハイ都大会	VS 成立学園	駒補G	10:00ko	
12	日	GAME VS 杉並		学 校	13:30ko	
13	月	OFF				
14	火	GAME VS 大成		学 校	放課後	
15	水	Tr		学 校	放課後	
16	木	Tr		学 校	放課後	
17	金	Tr		学 校	放課後	
18	土	GAME VS 瀬谷西		学 校	13:30ko	
19	日	OFF				
20	月	OFF				
21	火	Tr				
22	水	Tr		学 校	放課後	<b>中間考査</b>
23	木	Tr フィールドテスト		学 校	放課後	
24	金	Tr		学 校	放課後	
25	土	GAME VS 東久留米総合、実践学園		学 校	13:00ko	
26	日	GAME VS 国学院久我山、調布南		学 校	13:30ko	
27	月	OFF				
28	火	Tr		学 校	放課後	体育祭予行
29	水	Tr		学 校	放課後	体育祭
30	木	Tr		学 校	放課後	
31	金	Tr		学 校	放課後	

- ※ 体調管理(寒暖の変化)に留意し、インターハイ都大会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・ケアをしっかりと行う。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!!  
新入生が入部!! 後輩は、上級生の背中(行動や姿勢)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!**

高校生として基本的な生活習慣を確立し、維持する!

「**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!!**

**全てを選手権一次トーナメント & リーグ戦第二節に向けて!!**