

＜ サッカー部 6月予定表 ＞

- ・ **強豪校 成立学園戦** から、更に上を目指すために課題に対して前向きにチャレンジしていく!!
- ・ 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**は絶対はない!!
- ・ 『**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!!)

		6 月				
日		トップ	サテライト	場所	時間	備考
1	土	GAME VS 駒大高	GAME VS 大成	学 校	15:00ko	
2	日	GAME VS 日大三	GAME VS 大成	学 校	13:30ko	味の素栄養講習会
3	月	OFF				
4	火	Tr	GAME VS 大成	学 校	放課後	
5	水	Tr		学 校	放課後	
6	木	Tr		学 校	放課後	
7	金	Tr		学 校	放課後	
8	土	GAME VS	GAME VS 東京	学 校	14:00ko	
9	日	GAME VS	GAME VS FID、狛江	学 校	13:30ko	
10	月	OFF				
11	火	Tr	GAME VS 大成			
12	水	Tr				
13	木	Tr		学 校	放課後	
14	金	Tr		学 校	放課後	
15	土	GAME VS 国分寺	GAME VS FC渋谷	学 校	14:00ko	FL VS芝 私学G
16	日	GAME VS 東工大附属	GAME VS 三鷹B(TL3)	東工大G	13:00ko	TL3 9:30Ko 三鷹G
17	月	OFF				
18	火	Tr	GAME VS 大成			
19	水	Tr		学 校	放課後	
20	木	Tr		東京工学院	10:00	開校記念日
21	金	Tr		学 校	放課後	
22	土	Tr	GAME VS 北園	学 校	12:30	
23	日	GAME VS 東大和南(T4)		学 校	14:00ko	
24	月	OFF				
25	火	Tr	GAME VS 大成	学 校	放課後	
26	水	Tr		学 校	放課後	
27	木	Tr		学 校	放課後	
28	金	Tr		学 校	放課後	
29	土	Tr		学 校	一日	
30	日	Tr		学 校	一日	

- ※ 体調管理(梅雨時期) 留意し、常に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!

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!!

先ずは、Tリーグ東大和南戦に向けて準備をする!!