

＜ サッカー部 7月予定表 第三弾 ＞

- ・ 選手権に向けて**ファイナルステージ**がスタート !! 高校生活の**総決算**に全てぶつける !!
- ・ 高い目標に向け、**強い意志**を持って日々**努力**の継続を !! **隙**を見せたら勝利は逃げる!!
- ・ 「**F-Higashi Style!**」 **バージョンアップ**に向け、TRでは常に考える習慣を身に付ける!!
- ・ クラブの発展から飛躍へ!! =スタンダードを目指す!! (全ては日常生活の中にある!!)

		7 月				
日		トップ	サテライト	場所	時間	備考
1	月	OFF				
2	火	Tr		学 校	放課後	期末考査
3	水	Tr		学 校	放課後	
4	木	Tr		学 校	放課後	
5	金	Tr		学 校	放課後	
6	土	GAME VS 武蔵越生	GAME武蔵村山(KOG)	武蔵越生G	12:00ko	
7	日	GAME VS 昌平	GAME片倉(YL) 9:30koA	学 校	14:00ko	サテGAME 大成 17:00ko
8	月	OFF				
9	火	GAME VS 大成	Tr	学 校	放課後	VerdyAjunt
10	水	Tr		学 校	放課後	
11	木	Tr		学 校	放課後	
12	金	Tr		学 校	放課後	
13	土	GAME VS 駒大高	GAME VS 工学院(YL)	学 校	一日	野球部公式戦、高輪台(FL)
14	日	GAME VS 日野台、大成		学 校	13:30ko	地区YL (1部、3部)
15	月	OFF	GAME 八王子東、松が谷(YL)	学 校	13:30ko	駿台学園(FL)
16	火	Tr		学 校	放課後	
17	水	Tr		学 校	放課後	成績会議
18	木	GAME VS 狛江(T4)		駒沢補助	18:30ko	芸術鑑賞教室
19	金	Tr		学 校	放課後	終業式 合宿準備
20	土	GAME VS 立川(YL1部、3部)		学 校	13:30ko	
21	日	夏合宿(菅平高原)				
22	月					
23	火					
24	水					
25	木					
26	金	OFF				
27	土	Tr		学 校	13:00	
28	日	GAME VS 浦和東		学 校	14:00	
29	月	Tr	GAME VS 神代(YL, KOG)	学 校	13:00	
30	火	GAME VS 東海大高輪台B		高輪台G	12:00ko	
31	水	OFF	GAME VS			

- ※ 選手権 に向けてのTR 体調管理(暑熱対策) 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リーグ三連勝目指し狛江戦**に向けて準備をする!!**