

＜ サッカー一部 8月予定表 第四弾 ＞

- ・ いよいよ選手権一次トーナメント **東京の高校サッカーの歴史を変える闘いが待っている!!**
- ・ 三年間の集大成、TRから**全力**で追い込め!! 全ての時間を**東高フットボール**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!!)

		8 月					
日		トップ	サテライト	場所	時間	備考	
1	木	湘南FES	GAME VS	横須賀リフ	15:45ko	B 11:45ko サテ 13:15ko	
2	金		OFF	馬入G	11:30ko	B11:45ko サテ13:00ko 平学G	
3	土		湘南FES	防衛大G	一日	少年サッカー大会お手伝い	
4	日	FES	町田招待(小野路G)	小野路G	一日		
5	月		湘南FES	栄光学園	10:30ko	VS光陵、栄光学園	
6	火			藤沢清流	11:30ko	VS横浜商大、平塚工科、藤沢清流	
7	水	埼玉FES		大宮南G	一日	サテ川口東	
8	木				大宮南G	一日	サテ川口東
9	金				未定	一日	
10	土	OFF	GAME VS 東実一年生	学 校	13:00ko	サテ三年生OFF	
11	日	Tr	GAME VS FID、久留米西	学 校	13:00	サテ清瀬内山 17:00	
12	月	Tr	GAME VS 日野台C YL3	学 校	13:00	サルバ 15:00 オーレ 16:00 清瀬内山	
13	火	Tr	GAME VS 久留米西 KOG	学 校	9:00	KOG 13:00ko	
14	水	選手権一回戦 VS 武蔵野		学 校	9:30ko	B戦(東海大高輪台G14:00ko)	
15	木	OFF	GAME VS 東大和 KOG	学 校	13:30ko		
16	金	Tr	GAME VS 芝 (FL)13:00ko	学 校	9:00	サテ等々力第二G 11:00	
17	土	Tr	GAME VS 府中西 (YL2)	学 校	9:00	VIDA15:00 ヴィラジスタ16:00 昭和G	
18	日	Tr	GAME VS 石神井B	学 校	9:00	サテ 14:00ko	
19	月	Tr	GAME VS 東京成徳	学 校	9:00	FL 14:00ko	
20	火	選手権二回戦 VS松が谷一九段中等勝者		学 校	9:30ko	B戦あり	
21	水	Tr		駒沢第二	14:00		
22	木	選手権代表決定戦 VS 駒場		明八G	13:00ko		
23	金	OFF					
24	土	Tr	府中市民大会(郷土の森)	学 校			
25	日	Tr		学 校			
26	月	Tr	GAME VS 三鷹中等B YL3	学 校			
27	火	Tr	GAME VS	学 校	9:30ko		
28	水	Tr		学 校			
29	木	GAME VS 創価(T4)		駒沢第二	18:30ko		
30	金	Tr	GAME VS Raiz.Tokyo YL3				
31	土	GAME VS 国学院久我山、瀬谷西		学 校	13:30ko	選手権二次トーナメント組み合わせ抽選会	

※ 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!!

下級生は、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!!

次は、選手権で再び都大会に出場し、都ベスト8を目指す!!