

＜ サッカー部 9月予定表 ＞

- ・ 気持ちを切り替えて、各リーグ戦に向けて本格的にTR再開!! TRから常に**全力**で追い込め!!
- ・ ここからは、全ての時間を「T3昇格」「各リーグ上位進出」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!!)

9 月						
日	トップ	サテライト	場所	時間	備考	
1	日	OFF				
2	月	Tr	学 校	放課後		
3	火	Tr	GAME VS 大成	学 校	放課後	
4	水	Tr		学 校	放課後	
5	木	Tr		学 校	放課後	
6	金	Tr		学 校	放課後	
7	土	Tr		学 校	放課後	
8	日	OFF			文化祭二日目	
9	月	Tr	GAME VS 北園	東京工学院	10:00	文化祭代休 サテ学校14:00ko
10	火	Tr	GAME VS 大成	学 校	放課後	文化祭片付け、閉祭式
11	水	Tr		学 校	放課後	
12	木	Tr		学 校	放課後	
13	金	GAME VS 大東文化一(T4)		清瀬内山G	18:00ko	文化祭代休
14	土	OFF	GAME VS 東大和南	学 校	14:00ko	
15	日	GAME VS 八王子(TL1)	GAME VS 小平西	学 校	14:00ko	
16	月	GAME VS 国分寺		学 校	14:00ko	
17	火	Tr	GAME VS 大成	学 校	放課後	VerdyAjunt
18	水	Tr		学 校	放課後	
19	木	Tr		学 校	放課後	
20	金	Tr		学 校	放課後	
21	土	GAME VS 石神井(T4)		学 校	13:15ko	
22	日	GAME VS 駒大高	GAME VS 昭和第一学園B(TL2)	学 校	14:00ko	サテは昭和第一学園 10:00ko
23	月			学 校		
24	火	Tr	GAME VS 大成	学 校	放課後	
25	水	Tr		学 校	放課後	
26	木	Tr		学 校	放課後	
27	金	Tr		学 校	放課後	
28	土	GAME VS 大成一年	GAME VS 穎明館(TL2)	学 校	14:00ko	サテは 16:30ko
29	日	GAME VS 実践学園(T4)		実践G		
30	月	OFF	GAME VS 大成D(TL3)	西町G	17:15ko	

- ※ 各リーグ戦に向け、体調管理(気候の変化)に留意し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!!
- ※ 荷物・部室の整理・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!!
生活の中でメリハリ(ONとOFF)を付ける!!

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!!

T3昇格、各リーグ上位を目指して準備をする!!