

< サッカー一部 10月予定表(第三弾) >

- ・ 選手権二次トーナメント直前!! TRから常に**全力**で心も身体もいいコンディションで!!
- ・ 全ての時間を「都大会**ベスト8**」&「**リーグ**」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!!)

| | | 10 月 | | | | |
|----|---|-------------------------|------------------|------|---------|---|
| 日 | | トップ | サテライト | 場所 | 時間 | 備考 |
| 1 | 月 | GAME VS 大東文化第一(T4リーグ)順延 | | 清瀬G | 10:00ko | サテ 学校 VS永山2L15:30Ko |
| 2 | 火 | OFF | GAME VS 大成 | 学 校 | 放課後 | |
| 3 | 水 | Tr | | 学 校 | 放課後 | |
| 4 | 木 | GAME VS 東海大高輪台(T4リーグ) | | 学 校 | 17:00ko | |
| 5 | 金 | Tr | | 学 校 | 放課後 | |
| 6 | 土 | Tr | GAME VS 大成 | 学 校 | 13:00 | 地区ユースリーグ1L 15:30ko |
| 7 | 日 | GAME VS 橋、小松川、トリプレッタ | | 学 校 | 10:00ko | |
| 8 | 月 | Tr | GAME VS 城西、調布南 | 東工大 | 9:00 | サテ 学校 14:00Ko |
| 9 | 火 | OFF | GAME VS 大成 | 学 校 | 放課後 | |
| 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 | Tr | GAME VS トリプレッタjy | 学 校 | 13:00 | |
| 14 | 日 | 選手権二次一回戦 VS 実践学園 | | 実践G | 10:00ko | FL 学校 VS国学院久我山15:30ko |
| 15 | 月 | OFF | | | | |
| 16 | 火 | Tr | GAME VS 大成 | 学 校 | 放課後 | |
| 17 | 水 | GAME VS 大東文化一(T4リーグ) | | 私学G | 18:30ko | |
| 18 | 木 | Tr | | 学 校 | 放課後 | |
| 19 | 金 | Tr | | 学 校 | 放課後 | |
| 20 | 土 | GAME VS 高津、日野台 | | 学 校 | 10:00ko | |
| 21 | 日 | OFF | | | | |
| 22 | 月 | OFF | | | | 新人戦組み合わせ抽選会 |
| 23 | 火 | Tr | GAME VS 大成 | 学 校 | 放課後 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 中間考査 </div> |
| 24 | 水 | Tr | | 学 校 | 放課後 | |
| 25 | 木 | Tr | | 学 校 | 放課後 | |
| 26 | 金 | Tr | | 学 校 | 放課後 | |
| 27 | 土 | GAME VS 法政 | | 学 校 | 15:00ko | |
| 28 | 日 | GAME VS 大東文化一 | | 大東大G | 13:00ko | |
| 29 | 月 | OFF | | | | |
| 30 | 火 | GAME VS 明星学園(TL) | | 学 校 | 放課後 | |
| 31 | 水 | Tr | | 学 校 | 放課後 | |

- ※ 二次トーナメントに向け、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!!

選手権二次予選では、**都ベスト8**を目指す!!