

＜ サッカー部 11月予定表 ＞

- ・ **地区一部リーグ、T4リーグ** いよいよ**ラストマッチ!!** 三年間の総決算、**有終の美を飾る!!**
- ・ 一、二年生は、下旬からスタートする**新人戦**に向け、先ずは心の準備を!!
- ・ **「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!!)

11 月						
日		トップ	サテライト	場所	時間	備考
1	木	Tr	GAME VS Verdyjy	学 校	放課後	サテは長峰G 19:00Ko
2	金	Tr		学 校	放課後	
3	土	GAME VS 八王子(1L)	GAME VS 狛江	学 校	14:00ko	
4	日	GAME VS 葛飾野(T4)、目白研心		学 校	13:00ko	
5	月	OFF				
6	火	Tr	GAME VS 大成	学 校	放課後	
7	水	Tr		学 校	放課後	
8	木	Tr		学 校	放課後	
9	金	Tr		学 校	放課後	
10	土	GAME VS 攻玉社	GAME VS 多摩大目黒	学 校	14:00ko	
11	日	GAME VS 駒場学園		学 校	13:30ko	
12	月	OFF				
13	火	Tr	GAME VS 大成	学 校	放課後	
14	水	Tr		学 校	放課後	
15	木	Tr		学 校	放課後	
16	金	Tr		学 校	放課後	
17	土	GAME VS		学 校		
18	日	GAME VS	GAME VS	学 校		新人戦会場校
19	月	OFF				
20	火	Tr	GAME VS 大成	学 校	放課後	
21	水	Tr		学 校	放課後	
22	木	Tr		学 校	放課後	
23	金	新人戦二回戦 VS 府中工業		学 校	9:30ko	B戦あり
24	土	Tr	GAME VS	学 校	12:30	
25	日	新人戦三回戦 VS 三鷹中等-帝京八王子勝者		三鷹G	9:30ko	サテは学校でTRM(PM)
26	月	OFF				
27	火	Tr		学 校	放課後	
28	水	Tr		学 校	放課後	
29	木	Tr		学 校	放課後	
30	金	Tr		学 校	放課後	

- ※ リーグ戦 & 新人戦に向け、体調管理(寒暖の変化)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・ケアをしっかり行う。けがで泣かず、TRで泣け!!
- ※ 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!!

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!!