

＜ サッカー部 12月予定表 ＞

- ・ 新人戦での課題を真摯に受け止め、春に向けて進んでいく !!
- ・ 一年後の選手権のために、強い意志で、覚悟を貫き、TRから全力で追い込め!!
- ・ New 「F-Higashi Style」の立ち上げ、原点に戻りチームを作っていく !!
- ・ 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！！）

		12 月				
日		トップ	サテライト	場所	時間	備考
1	土	OFF				
2	日	GAME VS 沼津工、谷口中、大森FC、		学 校	10:00ko	
3	月	OFF				
4	火	Tr		学 校	放課後	
5	水	Tr		学 校	試験後	
6	木	Tr		学 校	試験後	期末考查
7	金	Tr		学 校	試験後	
8	土	少年サッカー大会		学 校	9:00	
9	日	GAME VS 石神井		学 校	9:30ko	
10	月	OFF(アクティブレスト)				期末考查最終日
11	火	GAME VS 大成、調布南	GAME VS アジュト	学 校	放課後	実力考查
12	水	Tr		学 校	放課後	
13	木	Tr		学 校	放課後	
14	金	Tr		学 校	放課後	
15	土	GAME VS 鷲宮、レボナ(滋賀)、明八中		学 校	13:30ko	
16	日	GAME VS 足立学園、東京実B、アジュト		学 校	13:30ko	
17	月	OFF				
18	火	GAME VS 大成	GAME VS アジュト	学 校	放課後	
19	水	Tr		学 校	放課後	
20	木	GAME VS 明大明治		明大明治G	13:15ko	成績会議
21	金	Tr		学 校	放課後	球技大会
22	土	川崎カップ		学 校	一日	
23	日	川崎カップ		学 校	一日	サテは郷土の森府中市民大会
24	月	川崎カップ		学 校	一日	サテは郷土の森府中市民大会
25	火	GAME VS 小平南		学 校	PM	
26	水	東高サッカーカーニバル		学 校	PM	東京ユースサッカーFES
27	木		学 校	PM		
28	金		学 校	PM		
29	土		学 校	一日		
30	日			学 校	一日	
31	月	OFF				良い年を!!

※ 冬の寒さに向け、体調管理(風邪&インフルエンザ)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。この冬も、けがで泣かず、TRで泣け!!

※ 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!!

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！！