11月【徹底】心身共に強くなれますか？

泥臭く戦うための「心」はありますか？
自分に優しく、人に厳しくしてませんか？

牧野原中学校サッカー部 トレーニングスケジュール

日	曜日	朝(平日のみ)	予 定	学校行事/日程
1	日		Tac 7:30 合同練習(未定)	*第105回全国高校サッカー選手権大会* *千葉県予選 Q-Final*
2	月		Tac	3年生 三者面談①
3	火		OFF	文化の日
4	水		OFF	3年生 三者面談②
5	木			諸活動停止(～/13(金)朝まで) 3年生 三者面談③
6	金			千教研
7	土			
8	日			*第105回全国高校サッカー選手権大会* *千葉県予選 S-Final 10:30KF &13:30KF(柏の葉)*
9	月			3年生 三者面談④
10	火			3年生 三者面談⑤
11	水			
12	木			第2回定期テスト①
13	金		Tac	第2回定期テスト② 松飛台小部活動交流
14	土		Tac 7:30 合同練習(未定)　*MIZUNO BLUE CHALLENGE THE KALLANG Cup* *vsブラジル18:15KF(シンガポール)テレビ朝日*	*第105回全国高校サッカー選手権大会* *千葉県予選 Final 13:10KF (フクアリ)*
15	日		OFF	
16	月		OFF	成績処理日課
17	火	○	Tac	*MIZUNO BLUE CHALLENGE THE KALLANG Cup* *vsパラグアイ21:10KF(シンガポール)日テレ*
18	水		OFF	
19	木	○	Tac (1年生のみ)	林間学園①
20	金	○	Tac (1年生のみ)	林間学園②
21	土		Tac 7:30 合同練習(未定)	
22	日		OFF	
23	月		OFF	勤労感謝の日
24	火	○	Tac	
25	水		OFF	職員会議
26	木	○	Tac	3年生実力テスト
27	金	○	Tac (2年生のみ)　good condition!	1年生校外学習
28	土		*EVE AUTUMN CUP<J5リーグ>(時間未定)* *vs河原塚・ヴェリタス vs松戸三・根木内・金ケ作(根木内G)*	
29	日		OFF	
30	月		OFF	
12/1	火	○	Tac	

Self Study & Self Physical Keep
◎課題の完成＆家の手伝い

■責任を持って、Phy TR と 課題を行う。『自分を高める』ためには手を抜いてはいけない作業である。
■「範囲」の決まっていないSoccer にTryしている集団
■「範囲」の決まっている 課題 に真摯に取り組むことは我々に与えられた果たすべき「役割」
■「環境」の整理整頓 家の手伝い「感謝の気持ち」を込めて

「やるべきこと」に一生懸命やっている人は、周り理解してくれる。
課題を完成できない者→弱い自分の「悪い習慣」を積み重ねる

自分自身に「変化」を加えるための大事な期間！！

いつもサッカー部の活動にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。
練習試合の集合時間や行き方は追ってお知らせいたします。
予定は変更することがあります。

～三原則～
・よく走る
・ピッチの中でよく喋る
・個人＆球際で負けない
◎ハードワークするために
ブレないメンタリティ

サッカー部の「基準」を示す
■正しい"姿勢"であいさつを行う
■正しい"感覚"で時間を考える
■正しい"状態"で整理整頓を心がける
挨拶・整理整頓の徹底
感謝・謙虚・気配りを伝えられる人間

人を応援できるチーム＝人に応援されるチーム
↓
細かいところまでハードワークできる集団
「他立」ではなく、「自立」
ピッチではそれぞれの「自立」を求める