

今月の目標	九州大学リーグ3位以内全国大会出場
試合の目標	勝つための状況判断
練習の目標	目的を明確にイメージして取り組む
フィジカルの目標	体幹・アジリティ・瞬発力・持久力

10月

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	A練習 グラウンド 16時45分～ 19時 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～ 19時 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～ 19時 筋トレ	A練習 グラウンド 9時～11時 大分出発 筋トレ	A九州大学リーグ 日本文理大 11時
	B	B	B	B練習 16時45分～ 19時	B練習 9時～12時

6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
A OFF	A練習 グラウンド 16時45分～ 19時 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～ 19時 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～ 19時 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～ 19時 筋トレ	A練習 グラウンド 9時～11時 鹿児島出発 筋トレ	A九州大学リーグ 鹿児島大学 加世田運動公園 11時
B練習試合 都城工綾てるは 14時	B OFF	B	B	B	B練習 16時45分～ 19時	B練習 9時～12時

13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
A OFF 筋トレ	A練習 芝グラウンド 9時～12時 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～ 19時 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～ 19時 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～ 19時 筋トレ	A練習 グラウンド 9時～11時 福岡出発 筋トレ	A九州大学リーグ 福岡教育大学 共立グラウンド 11時
B県リーグ 高鍋OFC 9時 都城	B OFF	B	B	B	B練習 16時45分～ 19時	B練習 9時～12時

20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
A OFF	A練習 グラウンド 16時45分～ 19時 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～ 19時 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～ 19時 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～ 19時 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～ 19時 筋トレ	A九州大学リーグ 九州共立大学 生目の杜人工芝 11時
B OFF	B	B	B	B	B	B鹿児島商業

27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
A練習試合 鹿児島商業	OFF	A練習 グラウンド 16時45分～ 19時 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～ 19時 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～ 19時 筋トレ		
B社会人リーグ 延クラ12時40分 川南陸上競技場	B OFF	B	B	B		

生活のサイクルを早く戻してください。季節の変わり目です。体調管理に気を付けて下さい。