

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

## 11月

					1(金)	2(土)
					A練習 グラウンド 16時45分～ 19時 筋トレ	A練習 9時～12時 高城運動公園 準備
					B	B練習試合 都城高校 筋トレ

3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
A九州大学リーグ 福岡大学 高城運動公園 11時	A OFF 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練習 9時～12時 高城運動公園
B練習試合 FC鹿児島	B OFF	B	B	B	B	B練習 9時～12時 学祭

10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
A九州大学リーグ 鹿屋体育大 高城運動公園 11時 筋トレ	A OFF 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～ 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練習福岡移動 9時～12時 グラウンド 13時出発
B練習試合 鹿屋体育大B 学祭	B OFF	B	B	B	B	B練習試合 VS 誠修 福岡出発

17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
A九州大学リーグ 日本経済大 レベルファイブ 11時 閉会式	A OFF 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練習試合 9時～17時 筋トレ
B応援閉会式 福岡	B OFF	B	B	B	B	B

24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
A練習試合 9時～17時 筋トレ	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練習試合 9時～17時 筋トレ
B社会人リーグ VS寺門	B OFF	B	B	B	B	B

全国大会が12月14日から関東で始まります。出費が出てくると思います。準備しておいてください。