

今月の目標	天皇杯優勝・総理大臣杯優勝
試合の目標	試合の流れを読む
練習の目標	目的をもって取り組む
フィジカルの目標	体幹・アジリティ・瞬発力・持久力・パワー

## 6月

1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
A総理大臣杯 VS鹿屋 11時キックオフ 福岡FC	OFF	A練習 グラウンド 16時45～19時 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45～19時 朝筋トレ	A練習 グラウンド 7時～8時30分 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45～19時 筋トレ	A調整・出発 グラウンド 9時～11時 筋トレ
B遠征 VS鹿児島城西 加世田10時～	B OFF	B	B朝筋トレ	B	B	B調整

8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
A総理大臣杯 決勝 11時キックオフ 小郡陸上競技場	OFF	A練習 グラウンド 16時45～19時 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45～19時 朝筋トレ	A練習 グラウンド 7時～8時30分 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45～19時 筋トレ	A練習・準備 木花サッカー場 9時～12時 筋トレ
B天皇杯1回戦 VS日章学園 11時～藤見陸上	B OFF	B	B朝筋トレ	B	B	B県大学リーグ VS都城高専 産経11時～

15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
A九州リーグ VS福教大 11時キックオフ KIU	A OFF	A練習 グラウンド 16時45～19時 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45～19時 朝筋トレ	A練習 グラウンド 7時～8時30分 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45～19時 筋トレ	A九州リーグ VS鹿屋 11時キックオフ 鹿屋体育大学
B天皇杯2回戦 VS MSU 11時～木花	B OFF	B	B朝筋トレ	B	Bフットサル出発	B九州フットサル 長崎島原

22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
A練習試合 ベガルタ仙台 西階陸上 45分 リカバリー	A OFF	A練習 グラウンド 16時45～19時 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45～19時 朝筋トレ	A練習 グラウンド 7時～8時30分 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45～19時 筋トレ	A天皇杯 VS J.FC 11時キックオフ 生目の杜
B九州フットサル 長崎島原	B OFF	B	B朝筋トレ	B	B	B天皇杯 VS産経

29(日)	30(月)					
A天皇杯 VSホンダロック 13時キックオフ 生目の杜	A OFF					
B	B OFF					

天皇杯全国大会7月13日長崎代表7月20日横浜マリノス  
総理大臣杯全国大会大阪8月8日