

今月の目標	生活習慣をレベルアップ(意識取組)
試合の目標	考える習慣をつける(目的は何か)
練習の目標	勝為にDOする(メンタル・フィジカル・スキル)
フィジカルの目標	体幹・アジリティ・瞬発力・持久力・パワー

7月

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
		A練習 グラウンド 16時45～19時	A練習 グラウンド 16時45～19時	A練習 グラウンド 7時～8時30分	A練習 グラウンド 16時45～19時	A県リーグ 高城 宮崎医学部 11時 筋トレ
		筋トレ	朝筋トレ	筋トレ	筋トレ	B練習 高城 8時
		B	B朝筋トレ	B	B	

6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
A県リーグ グラウンド 都城高専 11時	OFF	A練習 グラウンド 16時45～19時	A練習 グラウンド 16時45～19時	A練習 グラウンド 7時～8時30分	A練習 グラウンド 16時45～19時	A山登り 高千穂 7時～13時
筋トレ	筋トレ	筋トレ	朝筋トレ	筋トレ	筋トレ	筋トレ
B県リーグ 九州保健福祉大 13時	B OFF 筋トレ	B	B朝筋トレ	B	B	B練習 9時グラウンド

13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
A練習試合 延岡学園 8時～12時	A OFF	A練習 グラウンド 16時45～19時	A練習 グラウンド 16時45～19時	A練習 グラウンド 7時～8時30分	A練習 グラウンド 16時45～19時	A練習 グラウンド 9時～12時
筋トレ	筋トレ	筋トレ	朝筋トレ	筋トレ	筋トレ	
B県リーグ VS スパークス 日南13時10分	B OFF 筋トレ	B	B朝筋トレ	B	B	B県リーグ 宮崎大学 11時

20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
Aセレクション オープンキャンパス 8時～14時	A練習試合 秀岳館 10時 40×4 筋トレ	A OFF	A練習 グラウンド 16時45～19時	A練習 グラウンド 7時～8時30分	A練習 グラウンド 16時45～19時	A県リーグ VS宮崎大学 11時キックオフ 宮崎大学
筋トレ	筋トレ	筋トレ	朝筋トレ	筋トレ	筋トレ	
Bクラブ選手権 川南陸上 児湯クラブ10時	B OFF 筋トレ	B OFF	B朝筋トレ	B	B	B練習試合

27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
A県リーグ VS九保大学 12時 宮産大	A OFF	A練習 グラウンド 16時45～19時	A練習 グラウンド 16時45～19時	A練習 グラウンド 7時～8時30分		
筋トレ	筋トレ	筋トレ	朝筋トレ	筋トレ		
B練習試合	B OFF 筋トレ		B朝筋トレ	B試験開始		

前期試験が7月31日から8月6日まであります。計画的に取り組む。

九州社会人大会が鹿児島で8月2日3日始まります。フットサル全国大会8月21日～25日計画的に取り組む