

今月の目標	生活習慣をレベルアップ(意識改革取組)
試合の目標	勝為に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

## 8月

31(日)					1(金)	2(土)
A OFF					A練習 グラウンド 16時45～19時 前期試験 筋トレ	A練習 グラウンド 9時～12時 前期試験期間 筋トレ
B OFF					B 同上	B九州社会人 鹿児島ふれスポ 川副クラブ

3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
A練習 グラウンド 9時～12時 前期試験期間 筋トレ	OFF 前期試験 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45～19時 前期試験 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45～19時 前期試験 朝筋トレ	A練習試合 鹿児島ふれスポ 大阪産業大学 10時 45×4 筋トレ	A練習試合 生目の杜人工芝 愛知高校 9時30分40×4 筋トレ	A練習 グラウンド 9時～12時 筋トレ
B九州社会人 鹿児島ふれスポ 三菱重工長崎	B OFF 筋トレ	B 同上	B朝筋トレ 同上	B練習 グラウンド 9時～12時	B 同上	B 同上

10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
A練習試合 国分運動公園 京都産業大学 45×3 10時 筋トレ	A栄養会 練習 9時～12時 綾小田爪人工芝 13時～15時 筋トレ	A練習 生目の杜 17時～19時 国体練習 筋トレ	A練習 清武 9時～12時 国体練習 朝筋トレ	A練習 エントランス 9時～12時 国体練習 筋トレ	A練習 グラウンド 9時～12時 国体出発熊本 筋トレ	A お盆OFF 国体 熊本 VS佐賀選抜
B県リーグ11:20 VS児湯クラブ エントランス	B 同上 筋トレ	B練習 9時～12時 グラウンド	B朝筋トレ練習 9時～12時 グラウンド	B練習 9時～12時 グラウンド	B練習 9時～12時 グラウンド	B お盆OFF

17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
A お盆OFF 国体 熊本 代表決定戦	A練習 グラウンド 9時～12時 国体 熊本 敗者復活戦	A練習 清武 9時～12時 筋トレ	A練習 木花サッカー場 9時～12時 朝筋トレ	A練習 清武 9時～12時 筋トレ	A練習 生目の杜 9時～12時 筋トレ	A練習 生目の杜 9時～12時 筋トレ
B お盆OFF	B練習 9時～12時 グラウンド	B練習試合 姫路大学国分 10時	B朝筋トレ 同上 C級ライセンス	Bフットサル 大阪出発 同上 C級ライセンス	Bフットサル VS立命館 同上 C級ライセンス	Bフットサル VS筑波大学 同上

24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
A OFF 筋トレ	A練習試合 生目の杜 9時～14時 筋トレ	A練習 エントランス 9時～12時 筋トレ	A練習試合 シーガイア 東海大学熊本 9時～15時 朝筋トレ	A練習試合 シーガイア 東海大学熊本 9時～15時 筋トレ	A練習試合 シーガイア 東海大学熊本 9時～15時 筋トレ	A練習試合 IGR鹿児島 神戸国際大学 筋トレ
Bフットサル 準決・決勝	Bフットサル 宮崎帰還 筋トレ	B 同上 C級ライセンス	B朝筋トレ 同上 C級ライセンス	B 同上 C級ライセンス	B 同上	B練習 9時～12時 グラウンド

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。後期部費 9月1日 納入最低でも