

今月の目標	個のレベルアップ・入替戦優勝
試合の目標	チームが勝つために取り組む
練習の目標	来年全国行くために取り組む(課題克服)
フィジカルの目標	筋肥大・筋持久力

## 1月

				1(木)	2(金)	3(土)
				A自主トレ	A自主トレ	A自主トレ
				筋トレ	筋トレ	筋トレ
				B 同上	B 同上	B 同上

4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
A自主トレ	AJ.FC始動 グラウンド 9時～12時	A練習 グラウンド 9時～12時	Aチーム始動 青島参拝8時 練習 9時～12時	A練習 グラウンド 16時45分～ 19時	A練習 グラウンド 16時45分～ 19時	A調整 グラウンド 8時～9時 長崎出発 10時30分
筋トレ	筋トレ	筋トレ	筋トレ	筋トレ	筋トレ	筋トレ
B 同上	B OFF 筋トレ	B 同上	B 同上	B 同上 授業開始	B 同上	B練習 グラウンド

11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
A九州入替戦 VS福岡県代表 13時キックオフ 長崎大村古賀島	A九州入替戦 VS長崎・佐賀代表 10時キックオフ 長崎大村古賀島 14時決勝	A OFF 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～ 19時 朝筋トレ	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 未定 9時～12時 センター試験 筋トレ
B練習 グラウンド 筋トレ	B練習 グラウンド 筋トレ	B 同上	B朝筋トレ 同上	B 同上	B 同上	B 同上

18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
A練習 未定 9時～12時 センター試験 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 16時45分～ 19時 朝筋トレ	A練習試合 VS浦和レッズ 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～12時 筋トレ
B 同上 筋トレ	B 同上 筋トレ	B 同上	B 同上	B 同上	B 同上	B 同上

25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
A練習 グラウンド 9時～12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 16時45分～ 19時 朝筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～ 19時 試験開始	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～12時 筋トレ
B 同上	B 同上	B 同上	B 同上	B試験開始 同上	B試験開始 同上	B試験開始 同上

17、18日はセンター試験の為学内立入禁止。試験は1月29日から～2月4日まで追試しないように。