

今月の目標	リーグ勝利・あたりまえのレベルをあげる
試合の目標	やるべきこと
練習の目標	あたりまえのことをあたりまえにする
フィジカルの目標	アジリティ・筋持久力・瞬発力・筋パワー

7月

			1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
			A練習 グラウンド 16時45分～19時 筋トレ朝6時30分	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 7時～9時 筋トレ	A県大学リーグ 宮崎大学 VS宮産大B 13時 筋トレ
			B 同上	B練習 19時～21時	B 同上	B練習

5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
A運営・練習 木花サッカー場 9時～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 16時45分～19時 筋トレ朝6時30分	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 7時～9時 筋トレ	A練習 グラウンド 9時～12時 筋トレ
B九州リーグ VS佐賀 13時木花サッカー	B 同上	B練習 19時～21時	B 同上	B練習 19時～21時	B 同上	B練習 9時～12時

12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
A県大学リーグ グラウンド VS都城高専 VS公立大 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 筋トレ朝6時30分	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 7時～9時 筋トレ	A九州大学リーグ VS鹿屋体育大 11時 鹿屋
B九州リーグ VS九州三菱 13時 春日	B 同上	B練習 19時～21時	B 同上	B練習 19時～21時	B 同上	B練習

19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
A運営・練習 綾錦原 9時～17時 筋トレ	A大学セレクション 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 筋トレ朝6時30分	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 7時～9時 筋トレ	A練習 グラウンド 9時～12時 筋トレ
B九州リーグ VSテゲバジャ 13時 綾錦原	B 同上	B練習 19時～21時	B 同上	B練習 19時～21時	B 同上	B県大学リーグ VS九保大 産経大

市リーグ11時30分萩の台

26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
A運営・練習 エントランス 市リーグ 10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 筋トレ朝6時30分	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 7時～9時 筋トレ	
B九州リーグ VS鹿児島 13時 始良	B 同上	B練習 19時～21時	B 同上	B練習 19時～21時	B練習 沖縄出発	

部室・グラウンド・筋トレ室・体育館など身の回りの管理きちんとする。感謝の気持ち(ゴミをきちんと捨てる・ルールを守る)  
前期部費4月1日納入。前期定期試験7月31日～8月7日夏休み8月8日～9月23日までです。計画的に取り組む。