

今月の目標	リーグ勝利・天皇杯優勝
試合の目標	流れを読む判断(勝為にやるべきこと)
練習の目標	質を上げる(考えるスピードを上げる)判断
フィジカルの目標	アジリティ・筋持久力・瞬発力

6月

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
	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時から	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 同上	B練習 19時～21時	B 同上	B練習 19時～21時	B 同上	B九州リーグ VS海邦銀行 中津16時

7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
A県大学リーグ VS宮大医学部 宮崎大学 13時30分 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時から	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福岡教育大学 KIU 13時30分 大学スポーツ祭
B九州リーグ VS FC中津 中津14時	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

14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
A練習リカバリー 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時から	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 VS公立大学 13時 公立大 筋トレ
B県大学リーグ VS宮大医学部 11時 産経	B 同上	B練習 19時～21時	B 同上	B練習 19時～21時	B 同上	B九州リーグ VS新日鐵 小林14時

21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(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 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 7時～9時 筋トレ	A県大学リーグ VS宮大 11時 宮崎大学
B九州リーグ VS 三菱重工 小林14時	B 同上	B練習 19時～21時	B 同上	B練習 19時～21時	B 同上	B調節

28(日)	29(月)	30(火)				
A応援練習 9時～13時 筋トレ	A練習 OFF 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～19時 筋トレ				
B天皇杯 VS蹴球団 木花11時	B 同上	B練習 19時～21時				

梅雨の時期に入ります。体調管理をしっかりとして下さい。自分の身体は自分で管理出来る様にする。
前期部費4月1日納入。