

今月の目標	天皇杯優勝・全国大会出場
試合の目標	ハードワーク
練習の目標	自分の為に取り組む
フィジカルの目標	アジリティ・筋持久力・瞬発力・筋パワー

## 8月

30(日)	31(月)					1(土)
A天皇杯全国 VSギラバンツ 北九州 本城陸上	A  OFF					A練習 グラウンド 9時～12時  筋トレ
B市リーグ	B  同上					B九州社会人 沖繩移動

2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
A練習試合 大分トリニータ 大分9時～17時  筋トレ	A  OFF 前期試験期間 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～19時 前期試験期間 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～19時 前期試験期間 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～19時 前期試験期間 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～19時 前期試験期間 筋トレ	A練習試合 綾 9時～14時 西南学院大学 筋トレ OFF
B九州社会人 代表決定戦 13時沖繩・佐賀	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 13時～16時

9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
A練習試合 綾 国体 12時～17時 西南学院大学 筋トレ OFF	A練習試合 京都産業大学 8時～15時 国分運動公園 筋トレ	A練習 清武 9時～12時  筋トレ	A練習 清武 9時～12時  筋トレ	A練習 清武 9時～12時  筋トレ	A練習 グラウンド 9時～12時  筋トレ	A天皇杯宮崎 VSテゲバジャー 14時 生目の杜
B九州リーグ VSFC那覇 11時 日南	B  OFF	B練習 19時～21時	B  同上	B練習 19時～21時	B  同上	B天皇杯宮崎 VSホンダロック 11時

16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
A天皇杯宮崎 決勝 生目の杜 13時	A  OFF  筋トレ	A練習 清武 9時～12時  筋トレ	A練習 清武 9時～12時  筋トレ	A練習 清武 9時～12時  筋トレ	A練習試合国体 亜細亜大学 国分 7時～14時 筋トレ	A練習・国体大分 グラウンド 9時～12時 VS沖繩選抜 筋トレ
B天皇杯宮崎 決勝 生目の杜 13時	B  同上	B練習 19時～21時	B  同上	B練習 19時～21時	B練習 同上	B県大学リーグ 11時～

23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
A練習・国体大分 グラウンド 9時～12時 VS鹿児島・大分 筋トレ	A  OFF  筋トレ	A練習試合 姫路大学 国分 12時～17時 筋トレ	A練習 清武 9時～12時  筋トレ	A練習 清武 9時～12時  筋トレ	A練習 清武 9時～12時  筋トレ	A天皇杯全国 VSギラバンツ 北九州 出発 筋トレ
B県大学リーグ 市リーグ PK大会	B  OFF	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

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