

今月の目標	九州大学リーグ・国体勝利
試合の目標	ハードワーク
練習の目標	チーム全体の意識レベルUP
フィジカルの目標	アジリティ・筋持久力・瞬発力・筋パワー

## 10月

				1(木)	2(金)	3(土)
				A練習 グラウンド 16時45分～  筋トレ	A調整・佐賀出発 グラウンド 9時～  筋トレ	A九州大学リーグ VS佐賀大学 11時キックオフ 佐賀県総合運動場
				B練習 19時～21時	B練習 グラウンド 7時～	B県大学リーグ VS九州保健福祉大学

4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
A OFF	A練習 グラウンド 16時45分～  筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～  筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～  筋トレ6時30分～	A練習 グラウンド 16時45分～  筋トレ	A練習 グラウンド 7時～8時30分  筋トレ	A調整 綾小田爪 9時～12時  筋トレ
BJ.FC練習予定 市リーグ 13時 11時審判	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～

11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
A九州大学リーグ VS沖縄国際大学 11時キックオフ 綾小田爪	A OFF	A練習 グラウンド 16時45分～  筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～  筋トレ6時30分～	A練習 グラウンド 16時45分～  筋トレ	A練習 グラウンド 7時～8時30分  筋トレ	A調整 グラウンド 9時～  筋トレ
B 同上	B OFF	B練習 19時～21時	B練習 19時～21時	B全国社会人選手 岩手県	B全国社会人選手 岩手県	B全国社会人選手 岩手県

18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
A九州大学リーグ VS東海大学熊本 15時キックオフ 東海大学熊本G	A OFF	A練習 グラウンド 16時45分～  筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～  筋トレ6時30分～	A練習 グラウンド 16時45分～  筋トレ	A調整・大分出発 グラウンド 9時～  筋トレ	A九州大学リーグ VS日本文理大学 11時キックオフ 日本文理大学G
B全国社会人選手 岩手県	B全国社会人選手 岩手県	B全国社会人選手 岩手県	B全国社会人選手 岩手県	B練習 19時～21時	B 同上	B練習試合

25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
A練習	A OFF	A練習 グラウンド 16時45分～  筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～  筋トレ6時30分～	A練習 グラウンド 16時45分～  筋トレ	A練習 グラウンド 7時～8時30分  筋トレ	A調整 綾小田爪 9時～12時
B練習試合	B OFF	B練習 19時～21時	B 同上	B練習 19時～21時	B 同上	B 同上

9月1日部費納入