

今月の目標	九州大学3位以内あきらめない
試合の目標	1試合1試合大事に臨む
練習の目標	取り組む姿勢・習慣づける・自立・自律
フィジカルの目標	筋肥大

11月

1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
A九州大学リーグ VS福岡教育大 11時キックオフ 綾小田爪	A OFF 筋トレ	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～ 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
B市リーグ 田野運動公園	B 同上	B 同上	B 同上	B練習 19時～21時	B練習 体育館 7時～	B学園祭 同上

8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
A九州大学リーグ VS鹿屋体育大 11時キックオフ 綾小田爪	A OFF 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九州大学リーグ VS福岡大学 18時キックオフ 福岡大学
B学園祭	B OFF	B練習 19時～21時	B 同上	B練習 19時～21時	B練習 体育館 7時～	B練習試合 午前中予定

15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
A OFF 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	A練習 グラウンド 16時45分～ 筋トレ6時30分～	A調整・福岡出走 グラウンド 9時～ 筋トレ	A九州大学リーグ VS九州国際大 11時キックオフ KIU	A福岡遠征 筋トレ
B市リーグ	B 同上	B練習 19時～21時	B 同上	B練習 19時～21時	B練習 体育館 7時～	B福岡遠征

22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
A福岡遠征	A九州大学リーグ VS九州産業大 11時キックオフ 博多の社	A OFF 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 グラウンド 9時～ 筋トレ	A OFF 筋トレ
B福岡遠征	B全国社会人選手権 岩手県	B 同上	B 同上	B練習 19時～21時	B 同上	B 同上

29(日)	30(月)					
A OFF 筋トレ	A練習 グラウンド 16時45分～ 筋トレ6時30分～					
B 同上	B 同上					