

今月の目標	個々の能力上げ、チーム力アップ
試合の目標	チームが勝つために取り組む
練習の目標	状況判断→的確に早く
フィジカルの目標	アジリティ・筋持久力・瞬発力

2月

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
	A OFF	A練習 グラウンド 16時45分～19時	A練習 グラウンド 16時45分～19時	A練習 グラウンド 16時45分～19時	A練習試合 VS 徳島 ヴォルティス 木花 筋トレ下半身	A練習 グラウンド 9時～12時
後期試験期間	後期試験期間	後期試験期間	後期試験期間	後期試験期間	後期試験期間	後期試験期間
	B 同上	B 同上	B 同上	B 同上	B 同上	B 同上

7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
A練習試合 VS FC今治 綾人工芝 13時～18時 45×2	A練習試合 VS 栃木 綾小田爪 11時 45×2	A OFF 筋トレ	A練習 木花or小田爪 9時～13時	A練習 木花or小田爪 9時～13時	A練習 木花or小田爪 9時～13時	A練習試合 グラウンド わけモンGT取材 9時～12時
B練習	B練習	B 同上	B筋トレ6時30分～ 同上	B 同上	B 同上	B 同上

14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
A練習試合 VS J.FC宮崎 小田爪 午前中	A OFF	A練習 木花or小田爪 9時～13時 筋トレ上半身	A練習 木花or小田爪 9時～13時 筋トレ下半身	A練習 木花or小田爪 9時～13時 筋トレ上半身	A合宿 青島少年自然の家 9時集合	A合宿 青島少年自然の家
B 同上	B 同上	B 同上	B筋トレ6時30分～ 同上	B 同上	B 同上	B 同上

21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
A合宿 青島少年自然の家 午後解散	A練習問題 VS 長野パルセイロ 日南運動公園 13時	A OFF	A練習 木花or小田爪 9時～13時 筋トレ下半身	A練習試合 VS 龍谷大 16時45分～ 筋トレ	A練習 木花or小田爪 9時～13時 筋トレ下半身	A練習試合 筋トレ上半身
B 同上	B練習	B 同上	B筋トレ6時30分～ 同上	B練習 19時～21時	B 同上	B 同上

28(日)	29(月)					
A OFF	A練習 木花or小田爪 9時～13時 筋トレ下半身					
B 同上	B 同上					

新入生参加合宿が19日～21日まであります。6,000円合宿費。後期試験4日までです。頑張ろう。
1月～3月の部費を未払いの人は早急に支払うようにお願いします。