

今月の目標	九州大学リーグ開幕・優勝目指す
試合の目標	流れを読みチームの為に戦う
練習の目標	何が大切か考えて取り組む
フィジカルの目標	アジリティ・筋持久力・瞬発力・パワー

4月

					1(金)	2(土)
					A練習 木花人工芝 9時～12時 筋トレ	A練習試合 綾錦原 9時～14時 帯広緑陽高校 筋トレ
					B 同上	B 同上

3(日)	4(月)	5(火)入学式	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
A OFF	A練習 グラウンド 9時～12時 筋トレ上半身	A練習 13時～15時 新入生歓迎会 18時30分～21時 筋トレ下半身	A練習 木花人工芝 9時～12時 筋トレ上半身	A練習 木花人工芝 9時～12時 筋トレ下半身	A練習 木花人工芝 9時～12時 福岡出発 筋トレ上半身	A九州大学リーグ 開幕戦 九国大 13時15分 キックオフ VS 東海大学熊本
B社会人選手権	B 同上	B 同上	B 同上	B 同上	B 同上	B練習・運営 綾 9時～17時

10(日)	11(月)講義開始	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
A九州大学リーグ 第2節 九国大 13時15分キックオフ VS 日本文理大学	A OFF リカバリー	A練習 グラウンド 16時45分～19時 筋トレ上半身	A練習 グラウンド 16時45分～19時 筋トレ下半身	A練習 グラウンド 16時45分～19時 筋トレ上半身	A練習 グラウンド 16時45分～19時 筋トレ下半身	A練習・準備 シーガイア 9時～12時 筋トレ上半身
B練習・運営 綾 社会人選手権 9時～17時	B 同上	B 同上	B 同上 7時～筋トレ	B 同上	B 同上	B 同上

17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
A九州大学リーグ 第3節 シーガイア 11時キックオフ VS 九州国際大学	A OFF リカバリー	A練習 グラウンド 16時45分～19時 筋トレ上半身	A練習 グラウンド 16時45分～19時 筋トレ下半身	A練習 グラウンド 16時45分～19時 筋トレ上半身	A練習 グラウンド 16時45分～19時 筋トレ下半身	A練習 グラウンド 9時～13時 熊本出発 筋トレ上半身
B練習試合 9時～17時	B 同上	B 同上	B 同上 7時～筋トレ	B 同上	B 同上	B 同上

24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
A九州大学リーグ 第4節 嘉島町公園 16時キックオフ VS 日本経済大学	A OFF リカバリー	A練習 グラウンド 16時45分～19時 筋トレ上半身	A練習 グラウンド 16時45分～19時 筋トレ下半身	A練習 グラウンド 16時45分～19時 筋トレ上半身	A九州大学リーグ 第5節 西都清水台 11時キックオフ VS 西南学院大学	A社会人選手権 5月1日 OFF リカバリー
B社会人選手権	B 同上	B 同上	B 同上 6時30分～筋トレ	B 同上	B練習試合 9時～17時	B 同上

4月9日がリーグ開幕です。開幕ダッシュ出来るよう取り組んでください。新入生歓迎会4月5日会員4,500円調整してください
4月1日前期納入日です。今から計画的に取り組んでください。サッカーできなくなります。5月3～5日合宿です。