

# 2017 ラソス香月SSC LAZOS KATSUKI SSC TR計画 [土・日・祝]

|   |                      |       |                   |   |   |
|---|----------------------|-------|-------------------|---|---|
| 5月  | 平日の<br>練習日<br>(香月小G) | 1~2年生 | 火・金 17:00~19:00   |  |  |
|   |                      | 3~4年生 | 火・水・金 17:00~19:00 |   |   |
|   |                      | 5~6年生 | 火・水・金 17:00~19:00 |   |   |
| ラソス香月SSCホームページ <a href="http://lazos-nagakura54.sunnyday.jp/">http://lazos-nagakura54.sunnyday.jp/</a> 【ラソス香月で検索可能】 |                      |       |                   |   |   |

- ◇ チームTRのない日は、各自で個人TRをしましょう。特にボールリフティングは、全員が必ずできるようになりましょう。
- ◆ TR計画は天候やチーム事情等に応じて変更する場合があります。その場合は、文書・メール・HPなどで連絡します。

| 月 | 日  | 曜  | トレーニング計画                                   | U-7 U-8 U-9 U10 U11 U12     |                    |    |    |    |                    |   |                        |                        |                        |   |   |   |
|---|----|----|--|-----------------------------|--------------------|----|----|----|--------------------|---|------------------------|------------------------|------------------------|---|---|---|
|   |    |    |  | 1年                          | 2年                 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年                 |   |                        |                        |                        |   |   |   |
| 5 | 3  | 祝水 | 『香月U11TRM』(香月小G)《5年生》                      | ルーチェU12(下関市乃木浜G)《6年生》       |                    |    |    |    | ◎                  | ◎ |                        |                        |                        |   |   |   |
|   | 4  | 祝木 | 『香月U11TRM』(香月小G)《5年生》                      | 『香月U12TRM』(香月小G)《6年生》       |                    |    |    |    | ◎                  | ◎ |                        |                        |                        |   |   |   |
|   | 5  | 祝金 | 個人トレーニングのチャンスです!!                          |                             |                    |    |    |    |                    |   |                        |                        |                        |   |   |   |
|   | 6  | 土  |  |                             |                    |    |    |    |                    |   | 休 み                    |                        |                        |   |   |   |
|   | 7  | 日  |  |                             |                    |    |    |    |                    |   | 休 み                    |                        |                        |   |   |   |
|   | 13 | 土  |  |                             |                    |    |    |    |                    |   | 香月TR 9:00~12:00《1~2年生》 | 香月TR 9:00~12:00《3~4年生》 | 香月TR 9:00~12:00《5~6年生》 | ○ | ○ | ○ |
|   | 14 | 日  | 『前期・北九州U12リーグ【1部リーグ】 & 香月TRM』(香月小G)《4~6年生》 |                             |                    |    |    |    |                    |   | ◎                      | ◎                      | ◎                      |   |   |   |
|   | 20 | 土  | 『北九州U12リーグ』(椎田アグリG)《5~6年生》                 | ジュニアスポーツ測定会 & 地区運動会準備(香月小G) |                    |    |    |    |                    |   |                        |                        |                        | ◎ | ◎ |   |
|   | 21 | 日  | 休 み  | 香月西地区運動会(香月小G)              | 多くの小学校で運動会         |    |    |    |                    |   |                        |                        |                        |   |   |   |
|   | 27 | 土  | 休 み  | 『トレセンデー』【北九州/福岡県】           | 運動会前日(土曜日授業あり)     |    |    |    |                    |   |                        |                        |                        |   | ☆ |   |
|   | 28 | 日  | 休 み  | 香月小学校運動会(香月小G)              | 多くの小学校で運動会         |    |    |    |                    |   |                        |                        |                        |   |   |   |
| 6 | 3  | 土  | 『前期・北九州U11リーグ』【1部リーグ】《4~5年生》               | 『吉見杯U12』(下関市乃木浜G)《5~6年生》    |                    |    |    |    |                    |   |                        |                        |                        | ◎ | ◎ | ◎ |
|   | 4  | 日  | 『前期・北九州U11リーグ』【1部リーグ】《4~5年生》               |                             |                    |    |    |    |                    |   |                        |                        | ◎                      | ◎ |   |   |
|   | 10 | 土  | ギラヴァンツ北九州観戦デー【vsガンバU23】                    |                             |                    |    |    |    |                    |   |                        |                        |                        |   |   |   |
|   | 11 | 日  | 『前期・北九州U11リーグ』【1部リーグ】《4~5年生》               | Jr代表者会議《永倉》                 |                    |    |    |    |                    |   |                        |                        | ◎                      | ◎ |   |   |
|   | 17 | 土  | 『前期・北九州U11リーグ』【1部リーグ】《4~5年生》               |                             |                    |    |    |    |                    |   |                        |                        | ◎                      | ◎ |   |   |
|   | 18 | 日  | 『前期・北九州U11リーグ』【1部リーグ】《4~5年生》               |                             |                    |    |    |    |                    |   |                        |                        | ◎                      | ◎ |   |   |
|   | 24 | 土  |  |                             |                    |    |    |    | 『トレセンデー』【西部/北九州/県】 |   |                        |                        |                        | ☆ | ☆ |   |
|   | 25 | 日  | 『前期・北九州U11リーグ』【1部リーグ】《4~5年生》               |                             |                    |    |    |    |                    |   |                        |                        | ◎                      | ◎ |   |   |
| 7 | 1  | 土  | 『後期・北九州U12リーグ/開幕日』                         |                             |                    |    |    |    |                    |   |                        |                        |                        |   |   |   |
|   | 2  | 日  |  |                             |                    |    |    |    |                    |   |                        |                        |                        |   |   |   |
|   | 20 | 木  | 小学校/中学校 1学期 終業式                            |                             |                    |    |    |    |                    |   |                        |                        |                        |   |   |   |
|   | 22 | 土  | 『第21回新日鐵住金杯U12』                            | 香月TR 9:00~15:00《4~5年生》      | 『トレセンデー』【西部/北九州/県】 |    |    |    |                    |   |                        |                        | ○                      | ○ | ◎ |   |
|   | 23 | 日  | (北九州FC)《6年生》                               | 香月TR 9:00~15:00《4~5年生》      | 『トレセンデー』【北九州/福岡県】  |    |    |    |                    |   |                        |                        | ○                      | ○ | ◎ |   |

※ 5月は運動会シーズンで個人トレーニングの日が多くなります。この時期に「ボールリフティングとストレッチ」を合格させましょう!!

- ☆ TRやTRMには、ユニフォーム・給水ボトル・着替え・タオル・弁当・水筒・ぼうし(夏)・防寒着(冬)を持って来ます。【持ち物には記名】
- ★ みんなの大好きなサッカーです。規則正しい生活で体調を整え、暑さ・寒さに負けず、毎日休まずトレーニングに参加しましょう。

|                      |  |
|----------------------|--|
| ラソス香月SSC 代表/監督 永倉 克哉 | 自宅TEL/FAX 093-603-5802 携帯TEL 090-6293-3316             |
|                      | nagakura41@jcom.home.ne.jp lazoskatsukissc51@gmail.com |

※ 今年度も、土曜日授業・日曜参観・集会など土日の学校行事が多いため、TR計画は直前で追加・変更になる可能性があります。