




|   |                  |       |       |             |   |
|---|------------------|-------|-------|-------------|---|
| 2月  | 平日の練習日<br>(香月小G) | 1~2年生 | 火・金   | 17:30~19:15 |    |
|   |                  | 3~4年生 | 火・水・金 | 17:30~19:15 |   |
|   |                  | 5~6年生 | 火・水・金 | 17:30~19:15 |   |
| 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】 ↑QRコード(HP・FB) |                  |       |       |             |   |

- ◇ 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  |                                   |                            |              | ○練習 ◎試合・大会・遠征 ☆トレセン |     |     |     |     |     |
|---|----|----|---|-----------------------------------|----------------------------|--------------|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
|   |    |    |   |                                   |                            |              | U-7                 | U-8 | U-9 | U10 | U11 | U12 |
|   |    |    |   |                                   |                            | 1年           | 2年                  | 3年  | 4年  | 5年  | 6年  |     |
| 2 | 3  | 土  | 『福岡フットボールカップ・U9の部』                              | 『北九州U10大会』                        | 『アモールカップU11』(行橋G)《5年生》     | 『第28回グリーンカップ |                     |     | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|   | 4  | 日  | (宗像グローバルG)《3年生・宿泊》                              | 『第7回北九州U10大会』《4年生》                | U12大会』(新門司人工芝G)《6年生》       |              |                     | ◎   | ◎   | ○   | ◎   |     |
|   | 10 | 土  | 『ラソス1dayリーグU9/U11/U12』《356年生》                   |                                   | 『第7回北九州U10大会』《4年生》         |              |                     | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |     |
|   | 11 | 日  | 『ラソス1dayリーグU8/U9/U11』《1~6年生》                    |                                   | 『第7回北九州U10大会』《4年生》         | ◎            | ◎                   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |     |
|   | 12 | 祝月 | 『ラソス1dayリーグ』《356年生》                             | 『新宮カップU11』(新宮ふれあいの丘G)《5年生》        | 『第7回北九州U10大会』《4年生》         |              |                     | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |     |
|   | 17 | 土  | 『プレミアU11』(雁ノ巣G)《5年生》                            | 『第7回北九州U10大会』《4年生》                | 『第10回王司フェスティバルU12』         |              |                     |     | ◎   | ◎   | ◎   |     |
|   | 18 | 日  | 午前TR(香月小G)《3・5年生》                               | 『第7回北九州U10大会』《4年生》                | (山口県下関市乃木浜G)《6年生》          |              |                     | ○   | ◎   | ○   | ◎   |     |
|   | 23 | 祝金 | 午前TR(香月小G)《3・6年生》                               | 『北九州U10大会・予備日』《4年生》               | 『第2回アラドモカップU11』(乃木浜G)《5年生》 |              |                     | ○   | ◎   | ◎   | ○   |     |
|   | 24 | 土  | 『新U12トレセン選考会』《5年生選手》                            | 『北九州U10大会・予備日』《4年生》               | 『福永杯エイトマンカップU12』           |              |                     |     |     | ◎   | ☆◎  |     |
|   | 25 | 日  | 『プレミアリーグU11福岡』(佐賀市富士山村広場G)《5年生》                 | (香月小G・楠橋小G・千代小G)《56年生》            |                            |              |                     |     |     | ◎   | ◎   |     |
| 3 | 2  | 土  | 午後TR(香月小G)《1~6年生》                               | 『おのだ商業開発株式会社協賛・第6回おのだサンパーク杯U10大会』 |                            | ○            | ○                   | ○   | ◎   | ○   | ○   |     |
|   | 3  | 日  | 午前TR(香月小G)《3~6年生》                               | (山口おのだサッカー交流公園・おのサンサッカーパークG)《4年生》 |                            |              |                     | ○   | ◎   | ○   | ○   |     |
|   | 9  | 土  | 『ラソス1dayリーグU9/U10/U11/U12』《3~6年生》               |                                   |                            |              |                     |     | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|   | 10 | 日  | 『ラソス1dayU8/U9/U10/U12』《12346年生》                 | 『プレミアU11』(健康の森G)《5年生》             | 『代表者会議』《永倉》                | ◎            | ◎                   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |     |
|   | 16 | 土  | 午後TR(香月小G)《1~4年生》                               | 『第42回山口マツダ杯U11大会』                 |                            |              | ○                   | ○   | ○   | ○   | ◎   |     |
|   | 17 | 日  | 午前TR(香月小G)《3~4年生》                               | (山口市きらら博記念公園G)《5年生・宿泊》            |                            |              |                     |     | ○   | ○   | ◎   |     |
|   | 18 | 月  | 『北九州市立小学校など 卒業式』 祝!6年生!!                        |                                   | 休 み                        |              |                     |     |     |     |     |     |
|   | 20 | 祝水 | 『2023年度 ラソス香月SSC 卒団式』(午前中・香月小体育館)《選手全員・保護者・指導者》 |                                   |                            |              | ○                   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |
|   | 22 | 金  | 『北九州市立小中学校など 3学期修了式』                            |                                   | 夕方TR(香月小G)《1~5年生》          | ○            | ○                   | ○   | ○   | ○   |     |     |
|   | 23 | 土  | 午前TR(香月小G)《1~4年生》                               | 『第25回スティール杯U11大会』                 |                            | ○            | ○                   | ○   | ○   | ◎   |     |     |
|   | 24 | 日  | 午前TR(香月小G)《3~4年生》                               | (北九州フットボールG)《5年生》                 | 『北九州代表者会議』18:30《永倉》        |              |                     | ○   | ○   | ◎   |     |     |
|   | 30 | 土  | 午前TR(香月小G)《1~4年生》                               | 『第2回サンエイデンタルカップ新U12大会』            |                            |              | ○                   | ○   | ○   | ○   | ◎   |     |
|   | 31 | 日  | 午前TR(香月小G)《3~4年生》                               | (大分県中津市永添G・禅海ふれあいG)《5年生》          |                            |              |                     |     | ○   | ○   | ◎   |     |

★ 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<br>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 lazos-nagakura53@ezweb.ne.jp   |
|                         | lazoskatsukissc51@gmail.com lazoskatsukissc51@yahoo.co.jp |