

H28青森工業高校サッカー部練習計画10月～氏名

月	日	曜日	内 容	行 事	○×印	
					朝	午前・午後
10	18	火	○ 16:00～ 青森工業高校G フィジカルT			
	19	水	○ 16:00～ 青森工業高校G			
	20	木	○ 16:00～ 青森工業高校G フィジカルT			
	21	金	○ 16:00～ 青森工業高校G			
	22	土	○ 9:00～ ○ 13:00～ 青森工業高校G			
	23	日	○ 9:00～ ○ 13:00～ 青森工業高校G			
	24	月	○ 15:30～ 青森工業高校G	10分短縮 壮行式		
	25	火	○ 15:30～ 青森工業高校G フィジカルT	10分短縮		
	26	水	○ 15:30～ 青森工業高校G	10分短縮		
	27	木	○ 15:30～ 青森工業高校G	10分短縮		
	28	金	☆学校出発 10:00 開会式13:00	青工祭開祭式		
	29	土	☆学校9:00出発 13:30～ v s 青森中央高校(七戸高校砂子田サッカーG)			
	30	日	☆学校9:00出発 13:30～ v s 弘前高校 (七戸総合運動公園多目的G)			
	31	月	○30日勝利した場合はオフ 負けた場合は13:00～青森工業高校G			
11	1	火	○ 9:00～ 青森工業高校G	振替休日		
	2	水	○ 9:00～ 青森工業高校G	振替休日		
	3	木	☆みちぎんドリームスタジアム 9:00集合 11:00～ v s 八戸学院光星高校			
	4	金	会場準備またはオフの予定			
	5	土	☆青森県総合運動公園 9:00集合	準決勝		
	6	日	☆青森県総合運動公園 9:00集合	決勝		
	7	月	オフ			
	8	火	○ 16:00～ 青森工業高校G フィジカルT			
	9	水	○ 16:00～ 青森工業高校G			
	10	木	○ 16:00～ 青森工業高校G フィジカルT			
	11	金	○ 16:00～ 青森工業高校G			
	12	土	○ 9:00～青森工業高校G ○14:00～ 青森FCが使用			
	13	日	○ 9:00～青森工業高校G ○14:00～ 青森FCが使用			
	14	月	オフ			
	15	火	○ 16:00～ 青森工業高校G フィジカルT			
	16	水	○ 16:00～ 青森工業高校G			
	17	木	○ 16:00～ 青森工業高校G			

※朝は7時30分から戦術理解又は技術トレーニングおよび校内外の環境美化活動

※平日は16時から練習開始 講習者は参加時間を記入

※午前・午後練習日は9時からと13時から(午前○・午後○と記入)

欠席理由を必ず記入する。(例 病院17時～)

※ベスト8進出の場合、原則3年生が試合無くなるまでオフは31日のみとする。