

## ＜ サッカー部 1月予定表 ＞

- ・ 新年がスタート!! 何事も初めが肝心である。各自で**2023年の目標を立てること!!**
- ・ 春に向けて、**鍛錬期**は継続中!! 先ずは二月の**新人戦**に向けて準備する!!
- ・ 「**K's Football Style!!**」の確立に向け、トレーニングで常に考える習慣を身に付ける!!
- ・ クラブの発展に向けて、**スタンダードを目指す!**(クラブ内の約束事を守り、徹底する!!)

		1 月				
日	曜	予	定	場	所	時
						間
						備
						考
1	日					A Happy new year!!
2	月					
3	火		OFF			
4	水					
5	木					
6	金	Tr		学	校	PM
7	土	GAME VS	トリプレッタ	学	校	PM
8	日	GAME VS	大成	学	校	PM
9	月	OFF				高校サッカー決勝
10	火	Tr		学	校	放課後
11	水	Tr		学	校	放課後
12	木	Tr		学	校	放課後
13	金	Tr		学	校	放課後
14	土	GAME VS	駒大高	学	校	PM
15	日	GAME VS	本庄東	学	校	PM
16	月	OFF				
17	火	Tr		学	校	放課後
18	水	Tr		学	校	放課後
19	木	Tr		学	校	放課後
20	金	Tr		学	校	放課後
21	土	GAME VS	東大和	学	校	PM
22	日	GAME VS	高津	学	校	PM
23	月	GAME VS	多摩大目黒	フェルディ 場G		19:15ko
24	火	OFF				
25	水	Tr		戸	吹G	
26	木	Tr		戸	吹G	
27	金	Tr		戸	吹G	
28	土	GAME VS		学	校	PM
29	日	GAME VS	攻玉社	学	校	PM
30	月	OFF				
31	火	Tr		学	校	放課後

寒稽古  
7:00-8:10

- ※ 厳しい冬の寒さ到来!! **コロナ対策**と**体調管理**に留意し、常にベストコンディションを維持する!!  
⇒ “**トレーニング** - **食事(体作りのためガッツリ食べる)** - **休養**”のサイクルを作る!
- ※ けがの予防・ケアをしっかりと行う。**けがで泣かず、TRで走って、鍛えて、勝利して泣け!!**
- ※ チーム節目の時期、部室・荷物の**整理・整頓**、仕事・役割の**徹底!!** (**再確認**)  
⇒ **オフ・ザ・ピッチ**の姿勢が全てグラウンドに出る。日常生活から**隙**を作らないこと!!

**ホウ(報告)・レン(連絡)・ソウ(相談)、挨拶・返事を徹底する!!**

高校生として**基本的な生活習慣**を確立する!

「**駒沢への道**」も**一歩**から!(日々の積み重ねが大切)」

**No Pain, No Gain**

トレーニングから常に**100%全力**で行う!!