

＜ サッカー部 3月予定表 ＞

- ・ “新人戦”に向けて、トレーニングでも常にゲームの如く**100%全力**で挑め!!
- ・ 春に向けて、**鍛錬期**は継続中!! 冬に泣いて春に笑おう!!
- ・ 「**K's Football Style!!**」の確立に向け、トレーニングから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!!)

		3 月		場所	時間	備考
日	曜	予	定			
1	水					合格発表
2	木	Tr		学 校	放課後	
3	金	Tr		学 校	放課後	
4	土					
5	日					
6	月	OFF				
7	火	Tr		学 校	放課後	
8	水	Tr		学 校	放課後	卒業式
9	木	Tr		学 校	放課後	
10	金	Tr		学 校	放課後	
11	土	GAME VS				
12	日	GAME VS				
13	月	OFF				
14	火	Tr		学 校	放課後	
15	水	Tr		学 校	放課後	
16	木	Tr		学 校	放課後	
17	金	Tr		学 校	放課後	
18	土	GAME VS 新宿、国立?		清瀬内山G		
19	日	GAME VS 明大明治		明大明治G	13:30ko	
20	月	OFF				成績会議
21	火	GAME VS				
22	水	Tr				
23	木	Tr				教科書販売&新入生招集日
24	金	Tr				修了式
25	土					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">湘南fes</div>
26	日					
27	月					
28	火	春遠征合宿 (土浦)				
29	水					
30	木					
31	金			OFF		

- ※ 新シーズンに向けて**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!!
特に、花粉が多く飛散する季節。しっかり対策を!!
⇒ “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!!