

＜ サッカー部 3月予定表(第二弾) ＞

- ・ “新人戦”の敗戦を真摯に受け止めて、新シーズンに向け**心・技・体**を成長させる!!
- ・ **鍛錬期**で培ったものを、春のトレーニングで個人の必殺技を磨き、チームを更に進化させる!!
- ・ 「**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					
日	曜	予	定	場所	時間	備考	
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 日野台・東大和		学 校	10:30ko		
22	水	Tr		学 校	放課後		
23	木	Tr		学 校	放課後	教科書販売&新入生招集日	
24	金	Tr		学 校	放課後	修了式	
25	土	GAME VS 横須賀総合		横須賀総合G	13:00ko	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">湘南fes</div>	
26	日	GAME VS 勝田工・栄光学園		栄光学園G	13:00ko		
27	月	GAME VS 江南義塾盛岡・綾瀬・有馬・翔陵		秋葉球技場	11:00ko		
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!!

ハウ(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!!