

＜ サッカー部 2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!! 冬に泣くほど鍛えて春に笑おう!!
- ・ 「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!!)

		2 月		場所	時間	備考
日	曜	予	定			
1	水	Tr		学 校	放課後	寒稽古
2	木	Tr		学 校	放課後	
3	金	Tr		学 校	放課後	
4	土	GAME VS		学 校	放課後	
5	日	GAME VS 大成		学 校	10:00ko	食育セミナー(一回目)
6	月	OFF				寒稽古 7:00-8:10
7	火	Tr		学 校	放課後	
8	水	Tr		学 校	放課後	
9	木	Tr		学 校	放課後	
10	金	Tr		学 校	放課後	
11	土	GAME VS 桜美林				
12	日	新人戦四回戦 VS 法政		明八G	15:15ko	B戦あり
13	月	OFF				修学旅行
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				
19	日	新人戦五回戦 VS				
20	月	OFF				
21	火	Tr		戸吹G		都立高校入試
22	水	Tr		戸吹G		都立高校入試
23	木	GAME VS		学 校		サッカー大会グラウンド準備
24	金	Tr		戸吹G		採点日
25	土	少年サッカー大会		学 校	一日	
26	日					
27	月	OFF				
28	火	OFF				

- ※ 今年の冬は厳しい寒さ!! **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!!

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!!