

## ＜ サッカー部 1月予定表 ＞

- ・新チーム立ち上げ!! 片倉史上最弱のチームが、"Giant killing"を起こせるか…?
- ・日々のトレーニングから常に100%全力で臨む姿勢を習慣化する!!
- ・「New K's Football Style」の確立に向け、厳しいTRを乗り越える強いメンタリティを育てる!!
- ・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	月	OFF			A Happy new year!!
2	火				
3	水				
4	木	新春 寒川FES	三栗山G	13:30ko	
5	金		?		
6	土				選手権準決勝
7	日	GAME VS 芝(フレッシュあり)	学 校	PM	
8	月	OFF			選手権決勝観戦(国立)
9	火	Tr	アローレP	12:00	
10	水	Tr	学 校	放課後	
11	木	Tr	学 校	放課後	
12	金	Tr	学 校	放課後	
13	土	GAME VS 東大和	東大和G	PM	
14	日	GAME VS	学 校	PM	
15	月	OFF			
16	火	Tr	学 校	放課後	寒稽古 7:00-8:10
17	水	Tr	学 校	放課後	
18	木	Tr	学 校	放課後	
19	金	Tr	学 校	放課後	
20	土	GAME VS 明法	学 校	15:30ko	
21	日	GAME VS 日本文化大、東実	日文大G	12:00ko	
22	月	OFF			
23	火	Tr	学 校	放課後	
24	水	Tr	学 校	放課後	
25	木	Tr	アローレP	13:00	
26	金	Tr	アローレP	13:00	推薦入試
27	土	Tr	翔陽G		推薦入試
28	日	GAME VS	学 校	PM	リーダー研修会、堤さんチームとTRM
29	月	OFF			
30	火	Tr	学 校	放課後	
31	水	Tr	学 校	放課後	

※ 本格的な冬の寒さ到来!! インフルエンザ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!!応援されるチームへ!!

**ハウ(報告)・レン(連絡)・ソウ(相談)、挨拶・返事を徹底する!!**

**「‘西が丘への道’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!!**