

## ＜ サッカー部 2月予定表②第二弾② ＞

- ・新チーム立ち上げ!! 片倉サッカー部“超”氷河期へ!! 少ない人数をアドバンテージにできるのか?
- ・日々のトレーニングから常に100%全力で臨む姿勢み習慣化する!!
- ・「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!!)

		2 月				
日	曜	予	定	場	時	備
				所	間	考
1	日	GAME VS	横浜隼人、杉並ソシオ	学 校	13:30ko	
2	月	OFF				合格発表(55期生)
3	火	Tr		翔陽G	15:40	
4	水	Tr		翔陽G	15:40	修学旅行(2年)
5	木	Tr		日本文化大G	16:00	
6	金					校外学習
7	土	Tr		学 校	PM	
8	日	Tr		学 校	PM	
9	月	OFF				
10	火	Tr		学 校	放課後	索稽古 7:00-8:10
11	水	GAME VS	東海大高輪台、明星学園	学 校	10:00ko	
12	木	Tr		日本文化大G	16:00	
13	金	Tr		学 校	放課後	
14	土	GAME VS	東京FID	学 校		
15	日	新人戦四回戦 VS	大成	学 校	14:00ko	
16	月	OFF				
17	火	Tr		学 校	放課後	
18	水	Tr		学 校	放課後	
19	木	Tr		日本文化大G	16:00	
20	金	Tr		日本文化大G	16:00	
21	土	Tr		日本文化大G	16:00	一般入試
22	日	OFF				一般入試
23	月	新人戦決勝・三位決定戦		学 校	13:30ko	
24	火	Tr		アローレP	10:00	採点日
25	水	Tr		学 校	放課後	
26	木	Tr		日本文化大G	16:00	
27	金	Tr		学 校	放課後	少年サッカー大会グランド準備
28	土	少年サッカー大会		学 校		

- ※本格的な冬の寒さ再び!! インフルエンザ対策と花粉、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!!
- ※ 鍛錬期はじっくりと自分の身体と向き合い、地道にトレーニングするいい習慣を身に付ける!!
- ※ 新チームスタート、部室・荷物の整理・整頓、仕事・役割の徹底!! (再確認)、新入生の見本となれ!!
- ⇒ オフ・ザ・ピッチの姿勢が全てグランドに出る。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!!**