

＜ サッカ一部 1月予定表 ＞

- ・新チーム立ち上げ!! 片倉史上最貧弱のチームが、51期生以上の結果を残せるか・・・?
- ・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	水	OFF			A Happy new year!!
2	木				
3	金				
4	土				
5	日	新春 寒川FES	平塚江南G	13:30ko	
6	月		?		
7	火	Tr	学 校	PM	
8	水	Tr	アローレP	12:00	始業式 フィールドテスト(F&V)
9	木	Tr	学 校	放課後	
10	金	Tr	学 校	放課後	
11	土	Tr	学 校	PM	選手権準決勝
12	日	GAME VS 石神井、横浜隼人、上越	石神井G	一日	
13	月	GAME VS 石神井、横浜隼人、上越	日本文化大G	一日	選手権決勝
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 保善(フレッシュあり)	学 校	PM	
19	日	GAME VS 駒場学園	学 校	PM	
20	月	OFF			
21	火	Tr	学 校	放課後	
22	水	Tr	学 校	放課後	
23	木	Tr	日本文化大G	16:00	
24	金	Tr	アローレP	13:00	
25	土	GAME VS	学 校	PM	リーダー研修会
26	日				推薦入試
27	月	Tr	アローレP	13:00	推薦入試
28	火	Tr	学 校	放課後	
29	水	Tr	学 校	放課後	
30	木	Tr	日本文化大G	16:00	
31	金	Tr	学 校	放課後	

寒稽古
 7:00-8:10

- ※ 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!!

ホウ(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!!