

＜ サッカ一部 1月予定表 No.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 | 木 | OFF | | | A Happy new year!! |
| 2 | 金 | | 駒沢競技場 | 9:00集合 | 選手権動員(駒沢) |
| 3 | 土 | | | | |
| 4 | 日 | | | | |
| 5 | 月 | 新春 寒川FES | 茅ヶ崎高校G | 12:15ko | |
| 6 | 火 | | ? | | |
| 7 | 水 | Tr | 学 校 | PM | 翔陽合同 |
| 8 | 木 | Tr | 日本文化大G | 16:00 | 始業式 |
| 9 | 金 | Tr | 学 校 | 放課後 | |
| 10 | 土 | | | | 選手権準決勝観戦(国立) |
| 11 | 日 | GAME VS 竹園、上田、八千代(茨城) | 葛和田G | 一日 | |
| 12 | 月 | | | | 選手権決勝観戦(国立) |
| 13 | 火 | Tr | 学 校 | 放課後 | |
| 14 | 水 | Tr | 学 校 | 放課後 | |
| 15 | 木 | Tr | 日本文化大G | 16:00 | |
| 16 | 金 | Tr | 学 校 | 放課後 | |
| 17 | 土 | GAME VS 多摩大目黒 | 学 校 | 16:00ko | |
| 18 | 日 | GAME VS | 駒沢補助 | 8:30集合 | 東京FID大会運営お手伝い |
| 19 | 月 | OFF | | | |
| 20 | 火 | Tr | 学 校 | 放課後 | <div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> 寒稽古 7:00-8:10 </div> |
| 21 | 水 | Tr | 学 校 | 放課後 | |
| 22 | 木 | Tr | 日本文化大G | 16:00 | |
| 23 | 金 | Tr | 日本文化大G | 16:00 | |
| 24 | 土 | Tr | 日本文化大G | 16:00 | |
| 25 | 日 | 新人戦三回戦 VS 明大八王子 | 日文大サクラF | 11:30ko | |
| 26 | 月 | OFF | | | 推薦入試 |
| 27 | 火 | Tr | アローレP | 10:00 | 推薦入試 |
| 28 | 水 | Tr | 学 校 | 放課後 | |
| 29 | 木 | Tr | 学 校 | 放課後 | |
| 30 | 金 | Tr | 学 校 | 放課後 | |
| 31 | 土 | GAME VS | 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!!