

< サッカーチーム 1月予定表 No.2 >

- ・新チーム立ち上げ!! 片倉サッカーチーム“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	
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P	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	

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(体作りのためガツツリ食べる) - 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’も一步から!(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!!