

＜ サッカー部 3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!!)

3 月					
日	曜	予 定	場 所	時 間	備 考
1	土	少年サッカー大会	学 校	一日	
2	日	OFF			
3	月	OFF			合格発表
4	火	OFF			
5	水	Tr	学 校	16:00	
6	木	Tr	日本文化大G	16:00	
7	金	Tr	学 校	12:00	
8	土	GAME VS 横浜隼人	学 校	15:00ko	卒業式
9	日	GAME VS 日本工学院	日本工学院G	12:30ko	サッカー説明会(日本工学院)
10	月	OFF			
11	火	Tr	学 校	放課後	
12	水	Tr	学 校	放課後	
13	木	Tr	日本文化大G	16:00	
14	金	Tr	学 校	放課後	
15	土	GAME VS			
16	日	GAME VS			
17	月	OFF			
18	火	Tr	学 校	放課後	
19	水	Tr	学 校	放課後	
20	木	GAME VS 東海大浦安	東海浦安C	16:00ko	
21	金	Tr	日本文化大G	16:00	
22	土	GAME VS 石神井	日本工学院G	1300ko	
23	日	GAME VS 山手学院	学 校	14:00	
24	月	OFF			
25	火	Tr	学 校	放課後	
26	水	春遠征合宿(土浦)			
27	木				
28	金				
29	土	湘南フェスティバル	三浦学苑渚G	11:00ko	
30	日	OFF			
31	月	Tr	日本文化大G	16:00	

※新シーズンに向けて **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(脱貧弱男へ)!!

⇒ “**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!!

※ **ラスト 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!!

※ 節目の時期、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!!