

< サッカーチーム 2月予定表 >

- ・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	場所	時間	備考
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	15:45	
4	水	Tr	翔陽G	15:45	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	新人戦四回戦 VS 大成	学 校	14:30ko	
9	月	OFF			
10	火	Tr	学 校	放課後	
11	水	GAME VS 東海大高輪台、翔陽	学 校		
12	木	Tr	日本文化大G	16:00	
13	金	GAME VS アローレ	アローレP	19:00ko	
14	土	GAME VS	学 校		
15	日	GAME VS 東海大高輪台、翔陽	学 校		
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		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 !!

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！！