

＜ サッカー部 2月予定表 ＞

- ・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		場所	時間	備考
日	曜	予 定				
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	寒稽古 7:00-8:10
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・ケアをしっかりと行う。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!!

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!!**