

## 동아리 활동보고서

활동명	1차 여름 합숙 훈련		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	2024.07.22 - 2024.07.28	비고	
활동목적	<ol style="list-style-type: none"> <li>미식축구를 통해 체력을 증진시키고 협동심을 길러 회원의 인격적 성장과 상호간의 화합을 기른다.</li> <li>대학 추계 미식축구 리그를 대비하여 집중 훈련을 통해 기량을 기른다.</li> </ol>		
활동내용 및 소감	<p>장소 : 경희대학교 국제캠퍼스 대운동장, 공대운동장</p> <p>활동내용 :</p> <p>약 7일 간 합숙 집중 훈련을 통해 풋볼의 기초적인 자세를 점검하고 체력을 증진하는 데에 집중했다. 오전 훈련 전, 오후 훈련 후에는 기초 체력 훈련을 병행하여 9월에 있을 추계 미식축구 리그에서 지치지 않고 경기를 진행할 수 있도록 노력했다. 또한 8월에 고려대학교 미식축구부와의 합동 훈련 중의 스크리미지를 대비하여 오피스, 디펜스, 스페셜 팀 작전을 대비했다. 그리고 사회인 팀인 서울 바이킹스 소속의 선수 몇 분을 초청하여 Magnolias vs Commanders로 팀을 구성하여 친선전을 진행하였다. 추가로 마지막 날에 중앙도서관 앞에서 Commanders의 모든 구성원이 프로필 사진을 촬영하였다.</p>		

		월	화	수	목	금	토	일
00:00	C							
00:30	O							
01:00	M							
01:30	M							
02:00	A							
02:30	N							
03:00	D		취침 (7시 기상)	취침 (7시 기상)	취침 (7시 기상)	취침 (7시 기상)	취침 (7시 기상)	취침 (8시 기상)
03:30	E							
04:00	R							
04:30	S							
05:00	2							
05:30	0							
06:00	2							
06:30	4		개인정비	개인정비	개인정비	개인정비	개인정비	
07:00			컨디셔닝	컨디셔닝	컨디셔닝	컨디셔닝	컨디셔닝	
07:30								컨디셔닝
08:00	S							
08:30	U		조식 개인정비	조식 개인정비	조식 개인정비	조식 개인정비	조식 개인정비	조식 개인정비
09:00	M							
09:30	M							
10:00	E							
10:30	R							
11:00	C		오전 훈련 (오펜스)	오전 훈련 (오펜스)	오전 훈련 (오펜스)	오전 훈련 (오펜스)		오전 훈련 (오펜스)
11:30	A							
12:00	M							
12:30	P							
13:00			중식	중식	중식	중식	중식	
13:30								
14:00	S	14시 집결	세미나	세미나	세미나	세미나		짐 정리 퇴실(15시)
14:30	C							
15:00	H	개인정비					자체 연습 경기	
15:30	E							
16:00	D		오후 훈련 (디펜스)	오후 훈련 (디펜스)	오후 훈련 (디펜스)	오후 훈련 (디펜스)		
16:30	U	오후 훈련 (운동장)						
17:00	L							
17:30	E							
18:00		석식					석식 개인정비	
18:30								
19:00		개인정비	석식 개인정비	석식 개인정비	석식 개인정비	석식 개인정비		
19:30								
20:00		웨이트 (체단실)						
20:30							추가 훈련	
21:00		개인정비	추가 훈련 (운동장)	추가 훈련 (운동장)	추가 훈련 (운동장)	추가 훈련 (운동장)		
21:30								
22:00							개인정비	
22:30								
23:00		취침	취침	취침	취침	취침	취침	
23:30								

소감 :

여름 1차 합숙을 통해 Commanders는 한층 더 성장할 수 있었다. 계속되는 폭염 경보와 강수에도 불구하고 모든 팀원은 성실하게 훈련에 임하였다. 훈련이 계속될수록 코치진, 선수, 매니저 모두 많이 지쳤지만 서로 끌어주고 밀어주며 1차 합숙 훈련을 무사히 마칠 수 있었다. 창단 이후 자체적으로 진행하는 첫 합숙인 만큼 부족한 점도 많았지만 배울 수 있는 게 많았다.

활동사진  
(3매 이상)







동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 반태우 (인)

## 동아리 활동보고서

활 동 명	2차 여름 합숙 훈련		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	2024.08.10 - 2024.08.16	비고	
활동목적	<ol style="list-style-type: none"> <li>미식축구를 통해 체력을 증진시키고 협동심을 길러 회원의 인격적 성장과 상호간의 화합을 기른다.</li> <li>대학 추계 미식축구 리그를 대비하여 집중 훈련을 통해 기량을 기른다.</li> </ol>		
활동내용 및 소감	<p>장소 : 세명대학교 대운동장</p> <p>활동내용 :</p> <p>2차 합숙 집중 훈련을 통해 포지션에 맞는 기술에 대한 숙련도를 높이고 다양한 상황의 연습을 통해 경험도를 높였다. 큰 틀은 고려대학교 미식축구부의 스케줄을 따라가되 세부적인 내용은 각 학교가 다르게 하였다. 오후 훈련에는 고려대학교 미식축구부와 연습 스크리미지를 진행함으로써 실전적인 상황에서 연습할 수 있었다.</p> <p>소감 :</p> <p>2차 여름 합숙 또한 1차 여름 합숙과 마찬가지로 한여름에 진행되었다. Commaners의 모든 팀원들이 지치고 힘들었음에도 모두 최선을 다했고 큰 부상 인원 없이 훈련을 마칠 수 있었다. 함께 훈련한 전통있는 고려대학교 미식축구부의 주장단, 코치진을 통해 팀 운영, 선수 관리 등을 배울 수 있는 뜻깊은 기회였다.</p>		



활동사진  
(3매 이상)









동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 반태우 (인)

## 동아리 활동보고서

활동명	2024년도 서울 대학 추계 미식축구 리그 1차 경기 - 건국대학교 전		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	2024.09.09	비고	
활동목적	1. 미식축구를 통해 체력을 증진시키고 협동심을 길러 회원의 인격적 성장과 상호간의 화합을 기른다		
활동내용 및 소감	<p>장소 : 서울대학교 종합운동장</p> <p>활동내용 :</p> <p>9월 9일 서울대학교 종합운동장에서 2024년도 추계 선수권 첫 경기가 진행되었습니다. 이번 경기는 건국대학교 레이징볼스와의 대결이었으며, 결과는 35:13으로 패배했습니다.</p> <p>Commanders는 총 164yds 전진했고 터치다운 두 개를 성공했다. 총 태클 수는 32개, 인터셉트 1개로 경기를 마무리했습니다. 첫 출전한 팀 치고는 매우 훌륭한 성적을 거두었다.</p> <p>소감 :</p> <p>첫 추계 출전이었던 만큼 선수들에게 큰 의미가 있었지만, 아쉽게도 22점 차로 패배했습니다. 그럼에도 불구하고 우리 선수들은 끝까지 최선을 다해 싸웠습니다. 이번 경험을 통해 더 성장하여 다음 경기에서는 더욱 좋은 결과를 얻기 위해 노력할 것입니다. 선수들의 노력과 이번 경기에서 배운 것들을 바탕으로 다음 경기를 준비하며, 앞으로의 성과를 기대합니다.</p>		

활동사진  
(3매 이상)







동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 반태우 (인)

# 동아리 활동보고서

활동명	2024년도 서울 대학 추계 미식축구 리그 2차 경기 - 송실대학교 전		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	2024.09.14	비고	
활동목적	1. 미식축구를 통해 체력을 증진시키고 협동심을 길러 회원의 인격적 성장과 상호간의 화합을 기른다		
활동내용 및 소감	<p>장소 : 잠실 송파 유수지 공원</p> <p>활동내용 :</p> <p>9월 14일 잠실 송파 유수지에서 펼쳐진 2024년 추계 선수권 두번째 경기는 송실대학교 크루세이더스와의 대결이었으며, 결과는 32:6으로 패배하였습니다. 총 전진 야드 258yds, 태클 38개, 터치 다운 1개를 기록하였습니다. 필드 골은 아쉽게 실패하였으나 미스 태클 수가 전 경기보다 줄었습니다.</p> <p>소감 :</p> <p>비록 아쉬운 결과였지만, 우리 선수들은 최선을 다해 싸웠습니다. 오늘 경기에서 보여준 투지와 노력을 바탕으로 더 단단해질 우리 팀을 믿습니다. 이번 경험을 통해 한 걸음 더 성장하여 다음 경기에선 더욱 좋은 결과를 위해 나아갈 것입니다.</p> <p>승리는 멀게 느껴질 수 있지만, 함께한 모든 순간이 우리에게서 소중한 과정이었습니다.</p> <p>선수들의 노고에 깊은 감사를 표하며, 앞으로 남은 경기에서 더 큰 힘을 발휘할 우리 팀을 기대합니다.</p>		



활동사진

(3매 이상)















동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 반태우 (인)

## 동아리 활동보고서

활 동 명	설국대전		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	2024.11.23	비고	
활동목적	<ol style="list-style-type: none"> <li>미식축구를 통해 체력을 증진시키고 협동심을 길러 회원의 인격적 성장과 상호간의 화합을 기른다.</li> <li>대학 추계 미식축구 리그를 대비하여 집중 훈련을 통해 기량을 기른다.</li> </ol>		
활동내용 및 소감	<p>장소 : 경희대학교 국제캠퍼스 공대운동장</p> <p>활동내용 :</p> <p>경희대학교 미식축구부 커맨더스가 1년 동안의 여정을 마무리하며 특별한 시간을 가졌습니다. 1회 설국대전에서는 서울캠퍼스가 우승을 차지하며 값진 결과를 만들어냈습니다. 경기는 2인 3각, 줄다리기, 이어달리기, 풋살, 플래그 풋볼 순으로 진행되었습니다.</p> <p>이어서 진행된 종동식에서는 한 해 동안 팀을 위해 헌신한 주장, 부주장, 매니저 캡틴에게 감사의 마음을 전하며 그들의 노력과 희생을 되돌아보는 시간을 가졌습니다. 이들의 리더십이 있었기에 팀이 올 한 해 동안 한층 성장할 수 있었습니다. 또한, 내년 시즌을 이끌어갈 새로운 주장과 부주장을 발표했습니다. 특히 이번 종동식에서는 1년 동안 열심히 해준 부원에게 일행상, 이행상, 삼행상, 특별상을 수여하며 그동안의 노고를 격려했습니다.</p> <p>소감 :</p> <p>추계리그가 끝나고 팀원들과 1년을 마무리하는 시간을 가졌습니다. 올해의 경험을 바탕으로</p>		



	<p>내년에는 좋은 성적을 내고자 하는 팀원들의 의지가 돋보였습니다. 지치지 말고 계속해서 전진 경희의 정신으로 앞으로 나가야겠다는 생각이 들었습니다. 2025년 새로운 주장단에게 박수를 보내며 더욱 멋진 팀이 될 수 있도록 모두 함께 노력하면 좋겠습니다.</p>
--	---

## 활동사진

(3매 이상)









동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 반태우 (인)

## 동아리 활동보고서

활 동 명	2025년 신년 세미나 및 신년회		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	2025.01.04	비고	
활동목적	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 미식축구를 통해 체력을 증진시키고 협동심을 길러 회원의 인격적 성장과 상호간의 화합을 기른다.</li> <li>2. 대학 추계 미식축구 리그를 대비하여 집중 훈련을 통해 기량을 기른다.</li> </ol>		
활동내용 및 소감	<p>장소 : 경희대학교 서울캠퍼스 소극장</p> <p>활동내용 :</p> <p>2025년도 경희대학교 미식축구부 주장 주관 세미나 진행하였다. 이 날에는 2025년도의 목표, 방향성, 계획을 공유하였다. 전역하고 복학하는 선수와 수시 합격 후 새로 들어온 신입 선수, 기존 선수들이 모여 인사하는 자리를 가졌다. 또한 선수의 선호를 반영하여 예비 포지션을 정해주었다. 이후 신년회 자리를 가지면서 팀원 간의 화합을 다졌다.</p> <p>소감 :</p> <p>2025년 새해를 맞이하여 미식축구부 신년 세미나 및 신년회를 성황리에 마무리하게 되어 기쁘게 생각합니다. 또한 군 복무를 마치고 2025년도에 복귀가 확정된 선수는 3명이나 됩니다. 특히 군 복무를 마치고 돌아온 동료들의 합류는 팀에 큰 활력을 불어넣었습니다. 그들의 경험과 열정이 우리 팀에 시너지 효과를 가져다줄 것이라 기대하며, 함께 땀 흘리고 성장해 나가겠습니다. 창단 이후 멈추지 않고 Commanders는 계속해서 성장하고 있음에 모든 팀원에게 감사한 마음을 전합니다.</p>		

활동사진

(3매 이상)







동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 반태우 (인)