

중 앙 동 아 리 행 사 결 과 보 고 서			결 재	계	계 장	부 처 장	처 장
동 아 리 명	Commanders	보 고 자	회 장 : 반태우 (인)		문서번호	2024 - 호	
제 목	Commanders 2024년 1분기 특별지원금 결과보고서						
<p>1. 동아리 행사를 실시하고 그 결과를 아래와 같이 보고합니다.</p> <p>가. 행 사 명 : 2024-1 여름 1차 합숙</p> <p>나. 일 시 : 7월 22일 (월) ~ 7월 28일 (일)</p> <p>다. 장 소 : 경희대학교 국제캠퍼스대학교 경기 용인시 기흥구 덕영대로 1732</p> <p>라. 인 원 : 29명</p> <p>마. 지원금액 : 100만원</p> <p>바. 입금계좌 : 국민은행 82330201189990 반태우</p> <p>사. 행사 후기(반드시 별도의 a4용지에 1장 이상 구체적으로 기재를 요함)</p> <p>아. 건의사항 : 없음</p> <p>첨 부 : 1. 행사 후기 2. 행사관련 사진첩 1부. 3. 영수증 정산서 1부. 4. 포스터 또는 행사 리플렛 인쇄본 1부. 5. 이외의 관련서류(세미나 자료집 등) 각 1부. 끝.</p>							

1. 행사 후기

2024년 여름, Commanders 미식축구부는 총 29명의 부원과 함께 1차 합숙을 진행하였다. 이번 합숙은 경희대학교 국제캠퍼스에서 7월 22일부터 7월 28일까지 7일간 진행되었으며, 이를 위해 특별지원금 100만 원을 숙소비로 사용하였다. 기존 계획은 강원도 인제시에 위치한 인제전지훈련센터에서 진행하려 했지만 7월 강원도에 내린 폭우로 인해 인제전지훈련센터 이용에 차질이 생겨 경희대학교 국제캠퍼스에서 여름 1차 합숙을 진행했다.

-훈련 내용-

합숙 기간 동안 아침, 점심, 저녁으로 나누어 체계적인 훈련과 세미나를 진행하였다. 훈련 세션은 체력 강화, 기술 습득, 팀워크 향상 등 다양한 측면을 다루며, 팀의 결속력을 다지는 시간이었다. 특히, 이번 여름의 무더위와 간헐적인 비에도 불구하고, 팀원들은 열정적으로 훈련에 임하며 그 어느 때보다 높은 집중력과 노력을 발휘하였다. 이번 합숙 훈련은 여름철 특유의 높은 기온과 불규칙한 기후 속에서 이루어졌다. 합숙 기간 동안 30도를 웃도는 더위와 간헐적인 소나기가 잦아, 훈련을 진행하기 힘든 환경이 조성되었다. 하지만 커맨더스는 불리한 기상 조건 속에서도 최고의 퍼포먼스를 발휘할 수 있도록 훈련을 조정하고, 실내 장소를 활용한 훈련과 야간 훈련을 적절히 병행하는 등 유연하게 대처하였다. 그 결과, 더욱 강인한 체력과 정신력을 기를 수 있었으며, 팀원 간의 소통이 원활하게 이루어지고, 경기장에서의 유기적인 협력체계가 한층 더 강화되었다.

-훈련 진행 사항-

웜 업:

정적 스트레칭: 몸의 근육을 길게 늘리며 고정된 자세를 유지하는 스트레칭으로, 근육의 유연성을 향상시키고 부상을 예방하는 데 도움을 준다.

동적 스트레칭: 움직임을 동반한 스트레칭으로, 관절 가동 범위를 확장하고 몸을 빠르게 준비 상태로 만들며 근육 온도를 올려 부상 위험을 줄이는 효과가 있어 매 훈련 전 꼭 진행 하는 스트레칭이다.

어질리티 훈련:

레더 훈련: 사다리 모양의 장애물을 통해 다양한 발동작을 연습하는 훈련으로, 발빠름과 반응 속도를 향상시킴. 1 step, 1 in 1 out 등은 발을 빠르게 움직이며 리듬감을 익히고, 전방 및 측면 이동성을 개선하는 데 도움을 준다.

콘 드릴: 콘 사이를 빠르게 움직이며 방향 전환 및 가속, 감속을 연습하는 훈련으로, 경기 중 민첩한 움직임과 상대를 제치는 능력을 키운다.

블락 훈련:

1 on 1 block: 두 선수가 서로 맞대고 블로킹 기술을 연습하는 훈련으로, 상대를 밀어내는 힘과 기술을 연습하는 훈련으로 실제 경기에서 다치지 않도록 철저하게 진행하는 블락 훈련이다. 이 외에도 달리면서 상대를 블로킹하는 훈련으로, 실전에서 뛰는 동안 블로킹 능력을 강화하는 데 집중 시켜주는 'Running and block', 첫걸음의 중요성을 강조하며 짧은 움직임으로 상대를 제압하는 훈련으로, 반응 속도와 첫 타격의 정확성을 높여주는 '1 step block drill', 상대를 밀어내면서 일정 거리까지 밀고 나가는 훈련으로, 지속적인 힘과 추진력을 기르는 데 도움 주는 'Driving block drill', 상대를 원하는 방향으로 유도하면서 블로킹하는 훈련으로, 경기 중 공격 방향을 조절하는 데 중요한 'Directing block drill', 상대의 움직임을 제어하며 블로킹을 지속하는 훈련으로, 블로킹 지속 능력을 향상시키고 방어선에서 견고한 역할을 하도록 훈련하는 'On block drill' 등 있다.

1. 행사 후기

태클 훈련:

상대를 멈추고 공을 가진 선수의 전진을 차단하는 것이 태클의 핵심 목표다. 이를 통해 수비진은 상대 팀의 공격을 저지하고, 실점을 막거나 공을 탈취할 기회를 얻는다. 그레하여 Commanders는 태클 훈련을 꼭 진행 하며 구체적으로 다이아몬드 형태의 위치에서 상대를 태클하는 훈련으로, 정확한 태클 각도와 중심 잡는 능력을 키워주는 'Diamond tackle', 작은 공간에서 상대를 태클하는 훈련으로, 좁은 공간에서의 태클 능력을 연습하며 신체 균형을 강화 시켜주는 'Box tackle', 정석적인 태클 자세를 연습하는 훈련으로, 부상 위험을 줄이면서 효과적인 태클을 구사할 수 있게 도움을 주는 'Form tackle', 원형으로 움직이며 상대를 태클하는 훈련으로, 민첩성과 각도 조절 능력을 향상시켜주는 'Circle tackle' 마지막으로 넓은 공간에서 빠르게 움직이는 상대를 태클하는 훈련으로, 개방된 필드에서의 정확한 태클 능력을 높여주는 'Open field tackle'을 매 훈련마다 진행하고 있으며, 이번 1차 합숙에서는 더욱 연습할 수 있는 시간을 가질 수 있었다.

오펜스 디펜스 훈련:

오펜스와 디펜스 각 전략을 숙지하고 필드에서 여러 상황을 가정하며 전술을 연습했다. 또한 각 포지션 별 특화된 기술 훈련이 진행되었다. 오펜스 훈련 때는 OL, QB, WR, RB 별로 훈련을 진행했고 디펜스 훈련 때는 DL, LB, DB 별로 훈련을 진행했다. 본 훈련을 통해 오펜스, 디펜스 작전을 숙달하고 개인 기량을 강화했다.

-자체전 및 외부 팀과의 협력-

특히, 7월 26일 토요일에는 경희대학교 국제캠퍼스 공과대학 앞 운동장에서 자체전을 진행했다. 이번 자체전은 합숙 훈련 중 습득한 기술과 전술을 실전에 적용해 볼 수 있는 중요한 기회였다. 선수들은 훈련을 통해 습득한 기술을 실제 경기에서 어떻게 적용해야 할지 몸소 경험할 수 있었고 빠른 판단력과 팀워크를 강화할 수 있었다. 또한, 이번 경기에는 서울 사회인 미식축구팀인 '바이킹스' 선수들과 함께 참여하여 팀에게 큰 도움이 되었다. 바이킹스 팀과의 경기를 통해 우리 선수들은 경험이 풍부한 상대와 직접 맞붙으며 경기력을 한층 더 향상시킬 수 있었다. 이로써 단순한 훈련을 넘어서, 상대 팀의 전략을 관찰하고 우리의 전술을 실험하며 새로운 배움을 얻을 수 있는 소중한 기회였다. 이러한 실전적인 훈련을 통해서 오펜스 디펜스 작전의 부족함을 보완했다.

-소감-

여름 1차 합숙을 통해 커맨더스 미식축구부는 한층 더 성장할 수 있었다. 계속되는 폭염 경보와 강수에도 불구하고 모든 팀원 온 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 많았다. 부상 선수 관리. 운동장 대여 문제, 세미나실 대여, 효율적인 훈련 프로그램 및 스케줄 등 합숙 훈련을 진행하면서 여러 문제점이 발견되었다. 이러한 경험을 바탕으로 8월에 진행한 2차 합숙 훈련은 1차 합숙 훈련보다 체계적이고 효율적으로 진행되었다.

결과보고서를 쓰는 시점은 서울 대학 미식축구 추계리그가 진행되는 때이다. 경희대학교는 개강하자마자 2부 리그의 강팀인 건국대학교와 첫 경기를 치르고 바로 그 다음주에 송실대학교와 두 번째 경기를 치렀다. 9월 1주차와 2주차는 여전히 무더웠고 습했다. 그러나 1차 합숙 훈련 덕분에 두 경기 모두 무사히 마칠 수 있었다. 11월에 서강대학교와 마지막 한 경기를 앞두고 있다. 커맨더스는 우리나라 대학 미식축구 역사상 최초로 창단 3년 안에 첫 승리를 할 수 있도록 포기하지 않고 마지막까지 최선을 다할 것이다. 전진 경희!

2. 행사관련 사진첩

사진 1

1차 합숙 훈련 인증 사진



사진 2

1차 합숙 훈련 오후완 인증 사진



사진 3

7월26일 자체전 인증 사진



2. 행사관련 사진첩

사진 4

1차 합숙 훈련 인증 사진



사진 5

1차 합숙 훈련 인증 사진

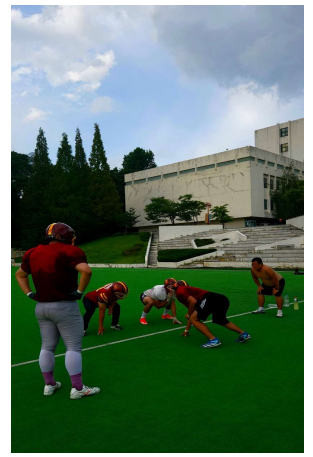


사진 6

1차 합숙 훈련 스케줄표

시간	COMMANDERS	수	목	금	토	일
00:00						
00:30						
01:00						
01:30						
02:00						
02:30						
03:00		취침 (7시 기상)	취침 (7시 기상)	취침 (7시 기상)	취침 (7시 기상)	취침 (8시 기상)
03:30						
04:00						
04:30						
05:00						
05:30						
06:00						
06:30		개인정비	개인정비	개인정비	개인정비	
07:00		컨디셔닝	컨디셔닝	컨디셔닝	컨디셔닝	컨디셔닝
07:30						
08:00						
08:30		조식	조식	조식	조식	조식
09:00		개인정비	개인정비	개인정비	개인정비	개인정비
09:30						
10:00						
10:30						
11:00		오전 훈련 (오웬스)	오전 훈련 (오웬스)	오전 훈련 (오웬스)	오전 훈련 (오웬스)	오전 훈련 (오웬스)
11:30						
12:00						
12:30						
13:00		중식	중식	중식	중식	중식
13:30						
14:00	14시 완결	세미나	세미나	세미나	세미나	집 정리
14:30						
15:00		개인정비	개인정비	개인정비	개인정비	개인정비
15:30						
16:00		오후 훈련 (디펜스)	오후 훈련 (디펜스)	오후 훈련 (디펜스)	오후 훈련 (디펜스)	오후 훈련 (디펜스)
16:30						
17:00						
17:30						
18:00		석식	석식	석식	석식	석식
18:30		개인정비	개인정비	개인정비	개인정비	개인정비
19:00						
19:30						
20:00		플레이팅 (제단 앞)	플레이팅 (제단 앞)	플레이팅 (제단 앞)	플레이팅 (제단 앞)	플레이팅 (제단 앞)
20:30						
21:00		추가 훈련 (운동장)	추가 훈련 (운동장)	추가 훈련 (운동장)	추가 훈련 (운동장)	추가 훈련 (운동장)
21:30						
22:00						
22:30						
23:00		취침	취침	취침	취침	취침
23:30						

3. 영수증 정산서 [지원금액의 영수증 원본부착]

[동아리행사결과보고(예산)]

- 행사명 : 2024-1 여름 1차 합숙
- 행사기간 : 7월 22일 (월) ~ 7월 28일 (일)
- 행사장소 : 경희대학교 국제캠퍼스대학교 경기 용인시 기흥구 덕영대로 1732
- 행사금액 : 3,192,000
- 지출내역 : 하단 표 참고

내용	적요	금액(원)	비고
숙소비	경희대학교 국제캠퍼스 기숙사 숙소 비용	3,192,000	
총액		3,192,000	

영수증 상단에만 풀칠을 해서 부착하시기 바랍니다.

풀칠하는 곳 (상단에서부터 하단으로 영수증 부착)		풀칠하는 곳 (상단에서부터 하단으로 영수증 부착)
---------------------------------------	--	---------------------------------------

각 동아리에서 영수증을 첨부하실 때에 아래사항을 유념하시어 다시 한 번 살펴주시기 바랍니다.

(법인세법 시행령 제158조, 2003.12.30.개정)

1) 첨부 영수증의 합계는 지원금액을 초과하여야 합니다.

2) 영수증 구비시 다음 사항을 확인하여 주세요.

→ 간이 영수증은 무효(간이 영수증 제출 시 모든 지원 중단).

→ 모든 금액은 현금영수증 또는 신용카드 매출전표만 유효합니다. 세금계산서나 계산서는 다음 사항을 반드시 준수하여 주시기 바랍니다.

→ 세금계산서나 계산서는 '청구'로만 했을 경우에 처리가 가능하며 관련서류(사업자등록증 사본, 사업자명의입금계좌사본)를 반드시 첨부해야 한다. 가능하면 현금영수증 또는 신용카드 매출전표를 권장함.

1. 경희대학교 국제캠퍼스 기숙사 숙박 비용 견적서

경희대학교(국제) 제2기숙사 대실 견적서												
기 관 명	중앙동아리			사 업 명	미식축구 동아리							
대 표 자				사업자등록 번호								
담 당 자	반태우			연락처	010-9796-7550	총인원	29 명	(15실)				
1	사용일	6 박	7 일	입 사 일	2024-07-22		퇴사일	2024-07-28				
	인원	25명	(13실)	B동(남)	21 명	(11실)	A동(여)	4 명	(2실)			
2	사용일	3 박	4 일	입 사 일	2024-07-25		퇴사일	2024-07-28				
	인원	4명	(2실)	B동(남)	4 명	(2실)	A동(여)		(0실)			
사용기간		2박까지	3박~6박	7박 이상	합계		침구류 없음					
사용단가(호실기준/2명)		40,000	38,000	36,000								
1	사용호실	13	실	공급가액	₩ 2,964,000							
	일수	6	박	VAT	₩ -					₩ 2,964,000		
2	사용호실	2	실	공급가액	₩ 228,000							
	일수	3	박	VAT	₩ -					₩ 228,000		
침구 대여비용(VAT 포함)					₩ -							
청구 총액			₩ 3,192,000	₩ 3,192,000								
대실 시 주의사항												
<p>가. 법인 : 사업자등록증 1부 제출. 나. 세금계산서 발행 시 필요 사항 : 연수 및 개인 거래시 사용자 전체 명단 [성명/성별/주민등록번호/주소/e-mail주소] 제출 다. 현금영수증 발급 시 필요 사항 : [성명/성별/주민등록번호/연락처/국제청등록성명/국제청등록번호/휴대폰번호] 제출</p> <p>2. 대실 이용료(이용 기간에 따라 상이)</p> <p>가. 1인 1실 : 1박 ₩36,000~40,000/인 (VAT별도) 나. 2인 1실 : 1박 ₩18,000~20,000/인 (VAT별도)</p> <p>다. 침구류(외부업체)는 1인당 신청 시 제공</p> <ul style="list-style-type: none">- 침구류 대실 업체에서 신청하는 수량만큼 외부 업체에 신청함- 최소 8일 전 신청수량을 확정해야 하며 확정 후 인원이 감소하더라도 침구류 신청 금액은 별도로 반드시 납부하여야 함- 침구류 구성 : 베개, 이불, 이불 패드(1SET) <p>라. 식사 관련 식당 별도 문의 (제2기숙사 학생식당 070-7877-8026) 마. 호실 카드키 분실 시 재발급 비용은 5,000원을 별도 납부하여야 한다.</p> <p>3. 기숙사 사용료 납부</p> <p>가. 사용기간이 20일 이상일 경우 기숙사 사용료의 50%를 사용일의 1/2되는 시점에서 제2기숙사가 지정한 계좌에 반드시 현금으로 입금하여 중간정산하여야 한다. 나. 사용기간이 20일 미만인 경우 퇴실할 날까지 기숙사 사용료는 납부하여야 한다. 단, 당일에 입금이 불가능한 경우에는 담당자의 사전 협의 후 퇴실한 날로부터 3일 이내에 결제하여야 한다. 다. 사용자는 제2기숙사 사용료 납부 시 제2기숙사가 지정한 계좌에 입금하여야 한다. [제2기숙사 지정계좌 : '우리은행[1005-104-545056] 경희대학교국제캠퍼스학생기숙사유한회사' 청구] 단, 당일에 입금이 불가능한 경우에는 담당자의 사전 협의 후 퇴실한 날로부터 3일 이내에 결제하여야 한다.</p> <p>4. 관리의무 및 손해배상</p> <p>가. 사용자는 사용부주의로 인한 시설 및 장비 등의 훼손 또는 사용 내용에 의한 명예훼손 등으로 기숙사에 손해를 입힌 경우 이를 배상하여야 한다. 나. 사용자는 기숙사에게 안전사고를 유발할 위험이 있다고 판단되는 제반 사항에 대해 시정을 요구할 수 있으며, 기숙사는 이에 응해야 한다. 다. 사용자는 기숙사에게 광고 및 홍보물 불법 부착으로 인한 해당 관청의 벌금 부과 및 제재 조치로 인하여 어떠한 손해도 입지 않도록 하여야 한다.</p> <p>5. 기타 사항</p> <p>가. 입사 시 수령한 카드키는 출입게이트/호실문/호실 내 카드홀더(전원 공급)에 사용함. 나. 대실의 경우 기숙사업무범위는 기숙사 사용 호실제공에 한함. 기타 제반운영 및 사용자호실배정은 대실업체에서 진행해야 하며, 사감실에서는 최소한의 업무(결제관련업무)만 진행함. 다. 제2기숙사에서는 사용료 입금관련하여 제2기숙사 직원 개인과의 거래를 일체 금지하며, 기숙사 지정 계좌 외 입금을 할 수 없음. 라. 행사관련 담당 STAFF 및 직원이 관련업무 및 대실사용자에 대한 통제를 해야 하며 제2기숙사에서는 행사지원 STAFF는 없음. 마. 제2기숙사의 생활수칙을 반드시 지켜야하며 위반 시 상황에 따라 사감 및 사감장 권한에 따라 강제되사 할 수 있으며 그에 따른 환불은</p>												
공 급 자	사업자명	경희대학교국제캠퍼스학생기숙사(유)			사 용 자	사용단체						
	주소	경기도 용인시 기흥구 덕영대로 1732번지				주소						
	연락처	031-201-3638				연락처						
	담당자	조미희				담당자						

경희대학교국제캠퍼스

1차 합숙 숙소비 ✎

거래시간	2024.08.07 11:29:39
거래구분	일반이체
거래금액	-3,192,000원
이체금액	3,192,000원
수수료	0원
거래 후 잔액	113,656원
입금계좌	경희대학교국제캠퍼스 우리은행 1005104545056
받는 분에게 표기	반태우
`경희대학교국제캠퍼스` 검색하기 >	