

동아리 활동보고서

활동명	추계 대비 여름 합숙 훈련		
동아리 분과	체육 분과	동아리명	Commanders
활동시간	2025.07.16 - 2025.07.22	비고	
활동목적	<ol style="list-style-type: none"> 여름 합숙 훈련을 통해 추계대회 전 팀워크를 다지고, 기본기를 다지기 위해 운동에만 전념하는 시간으로 같이 먹고, 같이 자고, 같이 운동하면서 실력 및 팀으로써 끈끈해지기 위한 목적 		
활동내용 및 소감	<p>장소: 인제 전지훈련센터</p> <p>활동내용: 직접 훈련 프로그램을 짜고, 팀원들과 생활하면서 같은 목표와 목적을 가지고 훈련에 매진함. 훈련프로그램은 아래 사진 참조.</p> <p>소감: 감독님도 안 계신 상황에서 승리라는 목표 하나를 두고 다같이 노력하고, 운동하면서, 하나의 팀으로 만들어져 가는 것이 느껴졌다. 두개의 캠퍼스에서 하나의 팀을 만들어낼 수 있는 시간으로 너무 소중하게 느껴지고, 같이 파이팅해 준 팀원들 모두에게 감사한 마음뿐이었다. 여러 부원들과 함께 효율적인 훈련 프로그램을 만들어가는 과정에서 의견을 어떻게 종합해야 할 지 고민이 많았다. 결국 더 많이 이야기하는 수 밖에 없었기에 자주 만나고, 대화함으로써 좋은 훈련 프로그램을 만들었다. 같이 만들어 나간다는 것이 정말 뜻깊었다.</p>		

활동사진
(3매 이상)

20250716 경희대 여름합숙 (오후) DEFENSE										OL	RB	WR	TE	QB					
2025-07-16 오후	QB (연한 녹색)	DB (연한 노란색)	OL (연한 주황색)	son 사용 시	자물쇠 사용 시간	촬영 필수	Offense	Defense		김태준	김규민	임재섭	김두호	손형준	할숙 미장덕	권준호			
	WR (연한 빨간색)	LB (연한 보라색)	DL (하늘색 3)							윤현규	김태운	조민규	박정빈		주민혁	임재섭			
	RB (연한 노란색)									이상준	반태우	이서준			김원술	김규민			
드릴 담당 코치 & 포지션 리더	손혁빈/손형준	임재섭	한미르	임재섭	윤현규	반태우	권준호	장현웅		권준호	한미르					김태운			
Time	Period	QB	WR	RB	TE(WR)	OL	DB	LB	DL										
16:00	1																		
16:05	2	동적 warm up																	
16:10	3																		
16:15	4	비무장 콘.레더 어질리티 (라인/스킵) 15min																	
16:20	5																		
16:25	6																		
16:30	7	스타일링																	
16:35	8	스킬 블락 1 on 1 5m (3 point에서 최소 3번씩) / DUMMY BLOCK 5m																	
16:40	9	face to face 5m / 2 on 2 reaction 5m																	
16:45	10	face to face + hand 5m / 2 on 2 reaction 5m																	
16:50	11																		
16:55	12	태클 diamond / GAP TACKLE																	
17:00	13																		
17:05	14																		
17:10	15																		
17:15	16																		
17:20	17																		
17:25	18																		
17:30	19																		
17:35	20																		
17:40	21																		
17:45	22																		
17:50	23																		
17:55	24	KICK RETURN																	
18:00	25																		
18:05	26																		
18:10	27																		
18:15	28																		
18:20	29	PUNT																	
18:25	30																		
18:30	31																		
18:35	32																		
18:40	33																		
20250717 경희대 여름합숙 (오전) DEFENSE										OL	RB	WR	TE	QB					
2025-07-17 오전	QB (연한 녹색)	DB (연한 노란색)	OL (연한 주황색)	son 사용 시	자물쇠 사용 시간	촬영 필수	Offense	Defense		김태준	김규민	임재섭	김두호	손형준					
	WR (연한 빨간색)	LB (연한 보라색)	DL (하늘색 3)							윤현규	김태운	조민규	박정빈	손혁빈					
	RB (연한 노란색)									이상준	반태우	조성우							
드릴 담당 코치 & 포지션 리더	손혁빈/손형준	임재섭	한미르	임재섭	윤현규	반태우	권준호	장현웅		권준호	한미르	박정빈							
Time	Period	QB	WR	RB	TE(WR)	OL	DB	LB	DL										
7:00	1																		
7:05	2	동적 warm up																	
7:10	3																		
7:15	4	비무장 콘.레더 어질리티 (라인/스킵) 15min																	
7:20	5																		
7:25	6																		
7:30	7	스타일링																	
7:35	8	스킬 블락 1 on 1 5m (3 point에서 최소 3번씩) / DUMMY BLOCK 5m																	
7:40	9	face to face + hand 5m / 2 on 2 reaction 5m																	
7:45	10	foot position 5m / 2 on 2 reaction 5m																	
7:50	11																		
7:55	12	태클 DIAMOND/ NEAR HIP																	
8:00	13																		
8:05	14																		
8:10	15																		
8:15	16																		
8:20	17																		
8:25	18																		
8:30	19																		
8:35	20																		
8:40	21																		
8:45	22																		
8:50	23	UNIT DRILL (OKLAHOMA)																	
8:55	24																		
9:00	25																		
9:05	26	KICK OFF																	
9:10	27																		
9:15	28																		
9:20	29	정적 WARMUP																	





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

대표학생 : 권준호

활동명	추계 대회 전 연습경기 vs 홍익대학교 카우보이즈		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	2025.08.02	비고	
활동목적	1. 여름 합숙의 성과와 팀 훈련의 성과 확인을 위해 1 부리그 팀인 홍대와 연습경기를 실시했다.		
활동내용 및 소감	<p>장소: 상암월드컵 경기장 보조경기장</p> <p>활동내용: 1 부리그 팀과의 연습경기를 통해 우리 팀이 얼마나 발전했고, 여름 합숙의 성과가 얼마나 있는지 확인할 수 있는 좋은 기회였다. 30도가 넘는 기온 속에서 발이 타오르는 느낌과 탈수 증세로 경기가 쉽지는 않았다. 하지만 우리 커맨더스는 포기하지 않고 끝까지 하여 7:0 이라는 승리를 거뒀다.</p> <p>소감: 우리가 직접 짠 프로그램들로 훈련하고, 하나의 팀이 되어 이뤄낸 성과라 다들 너무 기뻐했고, 나도 감격스럽고, 너무 행복했다. 여름 합숙의 성과가 나타나는 것을 보고 우리 팀원들도 더 이상 신생팀이 아닌 승리한 팀이 된 것에 자신감이 생겼다.</p>		

활동사진
(3 매 이상)







동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

대표학생 : 권준호

동아리 활동보고서

활동명	여름 방학 2차 연습경기 vs 대구대학교 플라잉 타이거스		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	20250823~20250824	비고	
활동목적	<ol style="list-style-type: none">1. 추계 대회 전 마지막 연습경기를 위해 대구대학교로 원정경기를 나섰다.2. 마지막 연습경기를 통해 부족한 부분들을 확인하기 위해 실력이 좋은 대구대학교로 직접 나섰다.		
활동내용 및 소감	장소: 대구대학교 운동장 활동내용: 대구대학교로 직접 원정경기를 나섰다. 각자 교통비, 숙소비를 충당하고, 미식축구에 대한 열정 하나로 대구로 찾아갔다. 정말 뜨거운 날씨였다. 숨도 쉬기 힘들 정도의 날씨 속에서 경기에 임했다. 결과는 7:0 패배였다. 4시간 이상을 찾아온 학교라서 우리는 모두 충격에 빠졌다.		

소감: 패배에 충격에 빠졌다. 이유는 대구대는 겨우 13명으로 우리를 상대했다. 하지만 우리는 1점도 내지 못했다. 날씨의 영향도 있었겠지만, 정신적으로 약해져 있었다. 하지만 우리의 작전에 문제가 있다는 것을 알 수 있었던 중요한 경기였다. 이 경기가 아니었으면 우리는 이후에 더 발전하지 못했을 것이다. 오히려 추계대회 전에 패배를 맛봐서 다행이라고 생각했다. 나 뿐만 아니라 모든 부원들이 뜨거운 날씨에서 양 발바닥에 물집이 잡혔다. 쓰라린 패배와 발바닥의 아픔이 서러웠다.

활동사진
(3 매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

대표학생 : 권준호



활동명	미식 축구 추계 최강자전 1경기 vs 중앙대 블루드래곤즈		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	2025년 09월 14일	비고	
활동목적	1. 기다리고 기다리던 추계대회가 다가왔다 우리가 1년간 노력한 것을 다 쏟아내고 나오는 대회이다. 2. 승리라는 목적 하나로 모인 선수들이 기량을 뽐낼 수 있는 대회이기에 출전한 목적이 있다.		

**활동내용
및 소감**

장소: 목동 해마루 운동장

활동 내용: 기다리던 추계대회가 다가왔다. 2부리그 상위 팀인 중앙대와 맞붙었다. 상대는 플렉스 본이라는 작전을 구사하며 옵션 플레이를 많이 사용한다. 패스보다는 러쉬 위주의 작전을 쓰며, 상대 팀의 약점이 보이면 그 부분만 집중 공략하는 그런 팀이다. 우리는 초반에 대등하지만 간소하게 우리의 플레이가 조금 더 좋았다. 전반 종료 직전 우리가 먼저 터치다운을 했다. 우리는 미치게 기뻐다 신생 팀인 우리가 선취점을 따다니. 다들 흥분했다. 하지만 그 흥분이 우리에게 독이 되었다. 선취점을 따고 바로 상대의 리턴 플레이에 동점이 되었다. 게다가 상대의 킥까지 들어가서 전반전 7:6 으로 역전을 허용했다. 그런데 후반전부터 우리의 디펜스가 엉망이 되었다. 어이없게 역전을 당해서 우리의 기세가 눌린 것을 중앙대가 파고들었다. 후반전에 내리 3 번의 터치다운을 내주며 우리는 결국 첫 경기를 패배하게 되었다.

소감: 올해 꼭 우승을 이루겠다는 집념으로 학생들끼리 힘을 모아 노력했다. 하지만 첫 경기부터 패배가 찾아왔다. 나는 그래도 계속해서 우리 팀원들을 동기부여해야 했다. 그것이 고통이었다. 다들 의지가 잃어가고, 우리의 목표에서 멀어지니 팀원들이 주눅들었다. 하지만 아직 끝나지 않았으니 포기하지 말자고 끝까지 해보자고 독려했다. 패배의 아픔은 너무도 쓰리었지만, 내가 포기하면 절대 안 된다고 생각했다. 우리의 문제를 찾고 해결하는 것에 집중했다. 이 경기를 통해 선취를 따더라도 절대 흥분하면 안 된다는 것을 느꼈다. 이렇게 했어야 더 좋았을까? 라는 생각이 나를 괴롭혔다. 하지만 그저 아직 끝나지 않았다는 것만 생각하며 계속 나아갔다.

활동사진
(3매 이상)













동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

대표학생 : 권준호 (권준호)

활동명	미식 축구 추계 최강자전 2경기 vs 고려대 타이거즈		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	2025/09/20	비고	
활동목적	<ol style="list-style-type: none">1. 우리의 목표인 우승에서는 조금 멀어졌지만 승리를 위한 도전을 목적으로 한다.2. 아직 우승까지 한번의 기회가 남아있다. 고려대학교를 상대로 승리하면 우승까지 갈 희망이 있다.		
활동내용 및 소감	<p>장소: 국민대학교 운동장</p> <p>활동 내용: 추계 대회 제 2경기 역사와 전통을 자랑하는 고려대 타이거스와 경기를 치렀다. 초반에 고려대학교의 오피스를 무력화시키고 좋은 위치에서 우리의 오피스를 시작했다. 하지만 아쉽게 터치다운을 하지는 못했다. 전반전까지 정말 치열하게 공방을 주고받았다. 우리가 8:0으로 뒤쳐지고 있었지만, 아직 패배를 확정하기에는 이르다는 것을 알고 있었다. 하지만 후반전을 시작하자 우리가 급격하게 밀리기 시작하면서 많은 점수를 내주었다. 포기하지는 않았지만 패배는 거의 확정이었다. 모든 팀원이 끝까지 포기하지 않았지만, 우리의 목표가 사라진 것에 다들 의지를 잃은 것 같았다.</p> <p>소감: 아직 우리가 많이 부족하다는 것을 느꼈다. 열악한 상황에서 노력해도 승리까지 가는 것이 이렇게 쉽지 않다는 것을 알 수 있었다. 우리가 목표했던 우승이라는 꿈을 이루지는 못했다. 하지만 순위결정전이라는 단 1경기가 남아있어서 그것을 바라보려고 노력했다. 그 1경기라도 무조건 이겨야 겠다라는 생각밖에 없었다.</p>		

활동사진









동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

대표학생 : 권준호 (인)

활동명	미식 축구 추계 최강자전 순위결정(5.6 위전)전 vs 동국대 터스커즈		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	2025/10/03	비고	
활동목적	1. 추계 미식축구대회 2 부리그 마지막 경기. 2. 순위결정전을 진행한다. 꼭 한경기라도 이기기 위해 함께 노력했다.		
활동내용 및 소감	<p>장소: 효창운동장</p> <p>활동 내용: 추계 대회 마지막 경기, 올해 우리의 승리를 향한 마지막 도전이다. 마지막 경기까지 최선을 다하기 위해 우리는 마음을 다잡았다. 연 이은 패배에 우리는 분위기가 많이 가라앉았다. 하지만 이대로 또 경기를 하면 우리가 패배하는 모습이 눈에 뵈었다. 평소 루틴과 다르게 팀원들을 한 번 더 모았다. 지금 우리 많이 가라앉아 있다고 말하면서 우리 상황을 먼저 인지시켰다. 이전 경기들이 분위기는 훨씬 좋았다고, 훨씬 강한 모습이었다는 것을 말해주었다. 지금 이대로 들어가면 이 모습 그대로 나올 거라고 말해주었다. 다들 어느정도 표정이 상기된 것을 확인하고 마음 속으로 무조건 이긴다는 생각을 품고 경기를 시작했다. 전반에 우리는 상대에게 선취를 내줬다. 6:0의 스코어가 되었다. 예전의 우리였다면 우리의 분위기는 훨씬 가라앉고 다들 포기하려는 모습이었을 것이다. 하지만 매 다운마다 우리는 점수가 아닌 각자의 역할에 집중했다. 그러던 중 대구대에서 우리가 당한 작전을 사용하기로 했다. 결과는 대 성공이었다. 리버스 플레이로 상대를 완전히 속였다. 그 후 새로 만든 우리 작전으로 터치다운을 했다. 짜릿했다. 거기다 엑스트라 포인트까지 넣으면서 7:6으로 역전했다. 끝까지 방심하지 말자고 더 해보자고 선수들에게 얘기했다. 우리는 끝까지 자신의 역할에 최선을 다했다. 결국 또 한 번의 터치다운과 엑스트라 포인트를 따면서 스코어는 14:6으로 격차를 벌렸다. 경기 종료 휘슬이 울렸다. 다들 소리를 지르며 뛰어다녔다. 나는 마지막에 발목을 다쳐서 일어날 수 없었다. 올해 마지막 경기인 4학년 부원들에게 감사하고, 우리 팀원들에게</p>		

너무 감사했다. 살면서 절대 잊지 못할 장면이다. 같이 운동하면서 울고 웃었던 우리 팀원들의 얼굴을 절대 잊지 못한다. 비록 우승은 못했지만 창단 첫 승이라는 계단 한 칸을 오른 것이지만, 그 한 발안에는 정말 많은 것들이 들어가 있다.

소감: 우리는 부족한 게 아니다. 단지 때가 아니었던 것이다. 경험이 부족했던 것이지. 실력이 부족했다고 생각하지 않는다. 앞선 경기들의 아쉬움이 컸다. 우리는 충분히 강하다고 생각했지만, 경험의 차이가 크다는 것을 느꼈다. 앞으로 더욱 발전할 우리 커맨더스가 기대된다. 그리고 나와 함께 시즌을 보내준 우리 신입부원들과 기존부원들에게 평생 은혜를 입었다.

활동사진
(3 매 이상)













동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

대표학생 : 권준호 (인)

활동명	커맨더스 MT		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	2025.11.15-2025.11.16	비고	
활동목적	1. 시즌 동안의 힘든 일정을 소화하고, 팀의 휴식과 추억을 쌓기 위해 MT를 다녀왔다.		
활동내용 및 소감	<p>장소: 가평</p> <p>활동 내용: MT를 통해 그동안 매일 훈련하고, 바쁜 일정을 소화하느라 지친 부원들과 같이 놀 수 있는 시간을 만들기 위해 MT를 갔다. 족구, 농구 등등 같이 구기 종목을 즐기고, 저녁에 바비큐 파티와 레크리에이션을 진행했다.</p> <p>소감: 같이 미식축구가 아닌 다른 활동들을 함으로써 같이 즐기고, 시간을 보내면서 더욱 친해지는 시간이 되어서 좋았다. 자주 이렇게 같이 놀러갔으면 좋았을 것 같다는 생각이 들었다.</p>		

활동사진
(3 매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

대표학생 : 권준호 (인)

활동명	미식축구 최강자전 올스타 경기 vs 인천 라이노스		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	2025.12.06	비고	
활동목적	<ol style="list-style-type: none">1. 미식축구 올스타 경기에 영광스럽게 우리 팀도 참여했다.2. 각기 다른 학교 선수들과 한 팀이 되어서 사회인 팀인 인천 라이노스와 경기를 한다.		
활동내용 및 소감	<p>장소: 효창 운동장</p> <p>활동 내용: 서울대, 경희대, 중앙대, 건국대, 한국외대에서 선수들을 모집하여 해치 가디언스라는 팀을 만들었다. 매주 금요일 합동 훈련을 진행하고, 인천 라이노스와 경기를 했다. 경기 중간중간 좋은 모습을 보였지만 아무래도 사회인 팀과의 경기이니 실력 차이가 보였다. 비록 패배했지만, 눈도 오고 추운 상황 속에서 선수들은 끝까지 최선을 다했다.</p> <p>소감: 다른 학교와 합을 맞추는 것이라 조금 어려움이 있었다. 매주 1 번의 훈련은 부족하다고 느꼈다. 하지만 몇몇 작전이 맞아가는 것이 보였고, 그것이 재미있었다. 우리 부원들이 열심히 뛰는 모습이 멋있게 느껴졌고, 좋은 장면이 많이 보여 좋았다.</p>		

활동사진
(3매 이상)







동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

대표학생 : 권준호 (인)



활동명	동대문구볼 트로이카 경희,시립 연합 vs 한국외대		
동아리분과	체육분과	동아리명	Commanders

활동시간	2025.12.20	비고	
활동목적	<ol style="list-style-type: none"> 1. 경희대, 시립대, 한국 외대 이 세 학교가 모여서 경기를 진행했다. 2. 교류전으로 각 학교에서 모여서 좋은 경기를 진행했다. 3. 각 학교와 교류함으로써 각 학교와 좋은 관계를 유지할 목적이다.. 		
활동내용 및 소감	<p>장소: 서울 시립대학교 축구장</p> <p>활동 내용: 경희대, 서울 시립대 연합으로 팀을 만들고, 한국 외대와 경기를 진행했다. 4쿼터씩 진행하고, 클락 스탑없이 진행했다. 킥오프부터 전부 진행했고, 심판분들도 섭외해서 진행했다. 결과는 20:6 으로 경희, 시립연합이 승리했다.</p> <p>소감: 친선 교류전으로 각 학교와 좋은 경기를 해서 만족스럽다. 게다가 승리까지 해서 더욱 좋았다. 이제 앞으로 매년 이렇게 친선 교류전을 할 예정이다. 우리에게 좋은 기회라고 느껴진다. 잘하는 학교들과 같이 경기를 하면 실력이 늘어나는 것이 느껴지고, 새로운 방식의 플레이들을 가져올 수 있다. 아주 좋은 기회라고 생각하고, 이런 교류전에 참여시켜준 두 학교에 감사하다. 올해 처음 세 학교가 진행했는데, 좋은 경험인 것을 느꼈다.</p>		

활동사진
(3매 이상)









동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

대표학생 : 권준호 (인)

활동명	정규훈련		
동아리 분과	체육분과	동아리명	Commanders
활동시간	2025.07 - 2025.12	비고	
활동목적	<ol style="list-style-type: none">매주 화,목,토 정규훈련을 통해 실력을 더욱 키우고, 팀워크를 기르기 위해활동 자체가 홍보가 되기에 캠퍼스 운동장에서 최대한 많이 활동한다.		
활동내용 및 소감	<p>장소: 국제캠퍼스, 서울캠퍼스 운동장, 반포 종합 운동장</p> <p>활동 내용: 매주 화목토 정규훈련을 진행하고, 대회준비 주에는 화수목토에 반포종합 운동장에 두 캠퍼스가 모여서 훈련을 진행한다. 주 훈련은 기본 어질리티, 태클, 블락을 반복 숙달하여 자신의 기술로 만들고, 대회 주에는 전술 훈련, 스페셜 팀 훈련을 진행한다.</p> <p>소감: 매 훈련마다 통증이 생기고 잔 부상이 생기지만 우리 팀 모두가 승리라는 목표 하나를 두고 끝없이 운동했다. 절대 포기하지 말자고 매 훈련마다 서로서로 의지를 불어넣어주고, 결국 우리는 끝까지 했다. 그 결과로 우리는 승리라는 단 열매를 먹을 수 있었다. 그 열매를 얻기까지 우리가 견뎌낸 고통은 아무나 이해하지 못할 것이다. 왕복 3 시간동안 커다란 무장을 들고 반포까지 왔다갔다하면서 팀 훈련을 위해 노력하고, 집에 돌아오면 12시가 넘는 그런 생활을 반복해왔다. 아무나 이해하지 못할 것이고, 아무나 해내지 못할 것이다. 그런 과정이 있었기에 우리가 더 강해지고, 더 친해지고, 더 목표에 집중할 수 있었다. 모든 일에 기본이 중요하듯 기본적인 훈련들이 제일 중요하다. 그것을 소홀히 한다면 우리는 이기지 못했다. 모두가 끝까지 노력했기에 우리는 승리할 수 있었다.</p>		

활동사진
(3매 이상)



















동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

대표학생 : 권준호 (인)

