



## プレー以外でのチームのルール・約束事 13 箇条

- ① コーチ、仲間、仲間の家族、対戦相手、利用する施設スタッフへの挨拶を忘れない。
- ② 時間厳守。
- ③ 練習ではフットサルがしやすい服装で、絶対にすね当ても着けること。すね当てを忘れた選手はチームと離れて別メニュー。
- ④ 試合の時はユニフォームのまま帰らない。季節に関係なく試合の後は絶対に着替えること。
- ⑤ わからないことがあれば、どんなことでも質問すること(例え単純なことやくだらないことであっても！)。
- ⑥ ケガや体調不良で練習や試合を休むのは普通のことです。体のどこかに不調がある時は必ずコーチに伝えて、無理せず休むこと。
- ⑦ とはいっても練習や試合にはいつも万全の体調で来れるように食事、休養、睡眠、入浴などの自己管理を意識して行うこと。
- ⑧ 毎日アトレタの入力を忘れない。理由なく3日以上更新のない選手は練習や試合に参加させない。
- ⑨ 欠席や遅刻のコーチへの連絡はできるだけ自分ですること。
- ⑩ チーム活動中は緊急の時をのぞいてスマホ、携帯、タブレット禁止。
- ⑪ 両親に買ってもらった自分の用具、チームの備品、施設の設備、全て大切に使うこと。
- ⑫ プレーに関すること、チームに関することは何でも話し合う。自分とは違う意見を受け入れ、仲間やコーチと違う意見を言うことを恐れないこと。
- ⑬ チームは家族です。仲間とはピッチの中でも外でもいつも助け合い、喜びも悔しさも一緒に分かち合おう。One for all, all for one(一人はみんなのために、みんなは一人のために)