

# 宗像セントラルフットボールクラブジュニアユース会員の心得・規律

～活動に参加する上での10カ条～

## 1. あいさつをしよう。

全ては「あいさつ」から始まります。きちんとアイコンタクトして大きな声であいさつをしよう。

## 2. 時間を守ろう。

良いパフォーマンスをするためには、心にゆとりがなければなりません。先を読んで早め早めの行動をしよう。

## 3. きちんとした服装をしよう。

服装の乱れは心の乱れにつながります。その場にあった服装をしよう。また、着替えの習慣も身に付けよう。

## 4. 自分の物は自分で管理しよう。

ウエア、荷物の管理は自分でしよう。また、サッカーシューズ・サッカーボール等の手入れはきちんとし、物を大切にしよう。

## 5. 準備と片づけをきちんとしよう。

コーン、マーカー、ピブス等とトンボかけなども自分達で行おう。

## 6. 身体のケアをしよう。

ケガや病気の場合は、決して無理をしないで、しっかり治してからクラブの活動に参加しよう。休むことも大切なトレーニングです。また、活動後はできるだけ早くシャワーやお風呂に入って、自分の身体の手入れをしよう。

## 7. 常に向上心をもとう。

活動中は常に真剣に取り組み、自分のパフォーマンスを高めよう。

## 8. 感謝の気持ちを常に持とう。

みんなは色々な人に支えられてクラブの活動に参加できているのです。家族、友達、学校の先生、コーチなどに、常に感謝の気持ちを持とう。

## 9. 活動場所への移動は気を付けよう。

活動への行き帰りは寄り道をしないようにしよう。特にナイターでの活動の帰りは気を付けよう。

また、自転車に乗る場合は交通マナーを守ろう。

## 10. 中学生としての基本的な生活習慣を確立しよう。

規則正しい生活、3度の食事、早起きの習慣、学校での勉強、その他各種活動等、これらをきちんと行おう。

できないのならできるまで努力しよう。これらを決して好きなサッカーのせいにはしない。それは、自分自身の努力が足りないだけなのです。