

鹿児島県水泳連盟強化合参加者心得

一般社団法人鹿児島県水泳連盟

合宿は各所属の選手が参加し、集団生活を行いながら競技力を高める場です。自宅での自分中心の生活とは違い、お互いの協力で同じ目的を持つ生活となります。多少の不便はありますが、成長する選手にとって超えなければならないハードルです。将来鹿児島県を、そして日本を代表する選手候補であることを自覚し、行動するように心掛けて下さい。

- 1 合宿は集団生活であり、上級生は常に下級生から尊敬されるような生活態度・練習態度・服装に心掛け、手本となるよう行動すること。
- 2 社会の一員として最低限のマナーである挨拶・返事・言葉遣いに気をつけ、団体行動の基本となる報告・連絡・相談を身に付けること。
- 3 健康管理をしっかりと行い、合宿の途中で病気にならないよう十分に自己管理をすること。(病気になり合宿継続不可能と判断した場合は参加を見合わせる)
- 4 合宿は、競技力を向上させることはもちろんのこと、将来に備えて生活習慣を訓練する場と考えること。合宿に集中するためにゲーム機、お菓子等不必要なものの持ち込みは禁止とする。スマートフォン等の使用については使用者としてのモラル・マナーを守ること。また、状況によっては使用時間を制限する。(担当コーチの指示に従うこと)
- 5 練習に対して積極的に取り組むことはもちろんのこと、練習に対して、心と体の状態が 100%に近い状態で臨めるように、練習時間以外の過ごし方を考えて行動すること。
- 6 合宿中の食事は、残さず摂るようにすること。アレルギーのある食べ物に関しては、事前に申請すること。(食事もトレーニングの一環として捉えること)
- 7 合宿期間中における選手の面会、外出は緊急の場合に限り許可する。その場合は必ずヘッドコーチの許可を得ること。
- 8 トレーニングシャツ等は各所属(学校・チーム)のものを着用し、それ以外の服装は必要以上に華美にならないものとします。

以上の事柄を遵守できない者、または指導者の指示・指導に従わない者については合宿参加をその時点で見合わせるものとします。