

田口 Brave Girls チームルール

- 1 礼の仕方
きちんと止まり相手と向かい合って心を込めてきちんと頭を下げる。
あいさつをしてから礼をする。
- 2 あいさつ
大きな声ではっきりと相手の顔を見て、笑顔で元気なあいさつをする。
試合会場や練習中に会う人全てに対してや
体育館の出入りは、大きな声で心を込めて(お願いします。こんにちは。等)
- 3 返事
相手の目を見て大きな声で短くはっきりと！！
わからない、できない時……
そのままにしない。わからない事を伝える。だまらなない。
- 4 笑顔
あいさつ、練習中、チームのふんいきを変えたい時なども……。
特に**ピンチ**や**苦しい時**こそ**根性**で**笑顔**を忘れない。
- 5 バスケ用具
試合や練習中に使用する全ての用具や使用する体育館等の施設に対して
個人・チームの持ち物に関係なく**感謝の気持ち**を持って大事に使用する。
バスケットが出来るのはバスケ用具があるからということを忘れない。
- 6 プレイで
ミスをした時
気持ちをきりかえ、落ち着いてプレイする。
① ミスしたことをゆっくりやる
② 正しいことをゆっくりやる
③ 正しいことをスピードをつけてやる
- 7 ほうこく
れんらく
そうだん
欠席、遅刻はキャプテンと指導者に伝える。(理由も)
ケガをしたり体調が悪いときは指導者に伝える。
病院で治りょうを受けた時は言葉で説明し伝える。
- 8 ノート
① チームノート
日々の練習ポイントやチーム戦術
チームの弱いところやチームの強いところ
② 個人ノート
自分の弱いところや自信のあるところ
試合や練習中のメンタル(心)面はどんなか
- 9 先輩
に対して
親しい相手でも**礼儀**をもって接する(同級生ではない)。あいさつ、礼を忘れない。
- 10 同級生
に対して
悪いと感じた時は、えんりよせず**勇気**を持ってその場で注意する、**カゲで言わない**。
注意を受けたものは、**なぜ注意されたか理解し素直に受け止める**。
注意するものは、**言葉をえらび素直に受け止められるような話し方**をする。
- 11 後輩
に対して
自分が下級生や始めた頃を忘れないで愛情を持って接する。**悪い伝統は、作らない**。
- 12 親・大人
に対して
バスケットボールが出来るのは、自分達のバスケ道具やチームの道具、試合や練習を
親や大人の方達にサポートしてもらえるのでバスケットが出来ている、
出来る事が当たり前ではない、常に**感謝の気持ち**を忘れない。「**ありがとう**」を伝える。
親子でもみんなの前では、最低限の礼儀は忘れない。
- 13 練習中
指導中
「お願いします。」で始まり「ありがとうございました。」で最後に
感謝の気持ちを伝える。教えてもらう感謝の気持ちをいつも忘れない。
- 14 チームワーク
バスケットは個人プレイではなくチームプレイです。一人ひとり性格も違うし
能力も違います。バスケットをするからには、他人の悪口、否定するのではなく、
お互いを受け入れ、マイナス面はカバーし合い協力しよう。
プラス面はお互いに認め、評価し互いに向上できるように頑張ろう。
「**One for all All for one**」
1人はチームのために チームは1人のために

『最強のチームより、最高のチームを目指そう!!』

『最高のチームの為に、努力を重ねるチームを目指そう!!』