

エポナの約束

気持ち

●思いやりの心を持とう

(上級生は下級生のめんどうをみる。新しく入ってきた子や練習方法がわからない子には、バスケが好きになるようにやさしく教えてあげよう。自分がされてイヤなことは絶対にしないこと)

- いつもバスケットボールにきょうみを持っていよう。
- みんなでエポナをもっともっといいチームにしよう。

家

●早ね早起きをしよう。

●好ききらいをしないようにしよう。

●体の管理(ストレッチ、手洗い・うがい)をしっかりしよう。

●バスケットボールのテレビ番組やルールブックなどで、ルールやT.O.を勉強しておこう。

練習開始前・練習後

●だまってお休みしてはいけません

(練習をお休みするときは、お休み前の練習帰りに自分でコーチに連絡しよう。練習の白にとつぜん都合が悪くなってしまうたり、おくれて参加しなければならなくなってしまうたら、練習のはじまる30分前までに自分でコーチに電話連絡しよう)。

●あいさつをしよう(くぼうしを取って)守衛さんやお世話になる学校の中にいる人にあいさつ、コートにあいさつ、コーチにあいさつ、先ばいにあいさつ、お母さん・お父さんにあいさつ、チームメイトにあいさつ)

●整理整頓しよう(自分の荷物をきれいにまとめよう)

●コート整備をしよう(てきぱきとバッシュにはき替え、必ずぞうきがけ1人2往復)

その他

●練習や試合に関係ないものを持ってきてはいけません。

●団体行動の自かくを持とう(自分勝手な行動はしない)。

●言葉づかいに気をつけよう(コーチや先ばいはお友だちではありません。目上の人への言葉づかいを考えよう)。

●キビキビと行動しよう(集合がかかったらすぐに集まる、練習の合間は走って給水)

●コーチが話をしているときは、コーチの目を見て正しい姿勢で静かに聞こう(ドリブル禁止)。

●自分で考えて行動しよう。

●わからないことは質問して解決しよう。

●プレイ中や応援はすすんで大きな声を出そう。

●一生けん命プレイしよう(いい加減なプレイをしない)。

●失敗したら同じ失敗をしないようにがんばろう。

●失敗をおそれずに練習したことはどんどん試合で試してみよう。

●チームや自分のために何かをしてもらったら必ずお礼を言おう。

この約束をきちんと守ろう!