

選手ルール

1, 日常生活の心構え

- (1) 名古屋高校サッカー部は、サッカーに常に情熱を持ち向上心を持った者のためのチームです。常にチームの一員であることを認識し、クラブの信望を損なう事のないよう自覚を持って行動する。君たちは常に皆の視線を集めている事を忘れないこと。
(校則, 挨拶, 言葉遣い, 服装, 頭髪, 髭, アクセサリー等)
- (2) サッカー選手であると同時に、良い高校生として社会のルールを守り、他人に迷惑をかけないこと。
- (3) いつでも気持ちにゆとりを持ち、勉強と運動の両立を目指すこと。(特に学業成績の向上に努める)
- (4) 規則正しい生活習慣を身につけ、常に最善の健康状態を保ち技術の向上に努めること。
(就寝時間, 起床時間, 睡眠時間, 食生活等)



2, トレーニング

(1) トレーニング前

- ① トレーニング前から意識を高めること
- ② トレーニングの準備を行うこと(スパイク, レガース, テーピング, 服装, 爪)
- ③ トレーニング用具の準備を手伝うこと

(2) トレーニング中

- ① トレーニング開始30分前にはグラウンドに出ていること
- ② トレーニング中何らかの理由でグラウンドから離れる場合は監督の許可を得ること
- ③ トレーニングに集中すること(トレーニングメニュー, テーマの理解に努める)
- ④ 集合がかかったら、走って集まり監督・コーチの話をしっかりした姿勢、態度で集中して聞き、そして返事をする
- ⑤ 休息時間は、水分をしっかり補給しストレッチなどでリラックスすること
- ⑥ 少しでも体の異常を感じた時はすぐに監督、コーチに報告すること

(3) トレーニング後

- ① クーリングダウンは各自でも充分に行うこと(特にストレッチは必須)
- ② トレーニング用具の後かたづけを手伝うこと
- ③ 体を冷やさないうちにすぐに着替えること
- ④ トレーニング後は30分以内にできれば食事を、できなければ補食を摂ること

3, 連絡の実施

- (1) トレーニングに参加できない場合は事前に監督又はコーチに連絡すること。
- (2) 事前に連絡なくトレーニングを休んだ、または遅れた場合、トレーニング参加を認めない場合がある。

※上記の事項が守れない場合は、退部してもらうこともあり得る。

サッカーの技術向上することも大切なことですが、それと同時にルールを守ることが大切なことです。良いサッカー選手である前に、良い人間になるようにして下さい。