

BRIGHT GUJO チームルール

- 練習や試合を休む時は事前にコーチに報告をし、集合時間は必ず守る。
- 全員でポジティブな声をかけ、練習や試合を明るく盛り上げる。
- 体育館への入室時「お願いします」と礼をし、退室時「ありがとうございました」と礼をする。
- 靴やかばんは揃えて置く。
- チーム・コーチ・保護者、環境に「感謝」の気持ちを持ち、100%で取り組む
- 仲間や相手チームに対して悪い態度、悪口を言わない。
- 体調がすぐれない時、ケガをしているときは無理せず見学か休む。体の不具合は必ずコーチに報告する。

〈練習〉

- やむを得ず鍵当番ができない場合はメンバー間で交代する。
- 鍵当番は練習開始20分前には開錠する。練習後は施設の窓の施錠・トイレや手洗い場のチェック・忘れ物の確認・消灯・使用履歴の記入をしてから施錠する。
- メンバーは練習開始5分前には用意を済まし、練習開始時間を守る。
- 開始（アップ）から終了まで、全ての動きの意味を理解し、意識的に体を使う。
- 目的意識を持ち集中して取り組める練習をコーチと選手の全員で創る。
- コーチの指示をよく聞き、真剣に取り組む。
※コーチの言葉には、上達のための大切なヒントや、チーム全体をまとめる意図が込められています。話を聞くときは、手を止めて、目を見て、しっかりと耳を傾けるように心がけましょう。
- コーチの指導に対し大きな声で返事をする。分からない時は分からないままやらずに聞く。
- キャプテンはメンバーに分かりやすい声で指示を出し、メンバーはキャプテンの声掛けに対し大きな声で返事をし速やかに動く。
- 片付けと掃除はメンバーで手分けしてみんなで行った後、速やかに自分の片づけをして退室する。
- ボールの空気圧・救急BAGの点検を定期的に行うこと。

〈試合〉

- 試合会場への入館時と退館時は、キャプテンを中心にチーム揃ってあいさつをする。
- 下足入れ用の袋を必ず持ってくること。
- 準備や片付けは全員で協力し、声を掛け合いながら速やかに行う。
- 会場では、出会ったすべての方に対して、笑顔で元気よくあいさつをすることを徹底すること。
※あいさつはチームの印象を大きく左右する大切なマナーです。お互いに気持ちのよい環境をつくるためにも、「自分から」「はっきりと」「明るく」声をかけることを心がけましょう。
- コートでプレー中でもベンチで待機中でも、メンバー全員で気持ちを一つにして笑顔で声を出し合いゲームに集中する。
- ゲーム中コートへ出入りするときは姿勢を正して一礼し、メンバーチェンジの際はマークマンを伝達する。
- 審判に絶対に文句を言わない。
- ボールを審判に渡す際は、会釈と「お願いします」と言って丁寧に渡す。
- コーチの指示をよく聞く。
- 試合会場ごとに異なる会場使用ルールを守り、「使わせていただいている」という気持ちを忘れない。（荷物置き場・土足厳禁エリア・飲食不可エリアなど要注意）
- 試合後は相手チームとオフィシャル（審判・TO）にあいさつをして、速やかにベンチを空ける。ベンチの確認をし、必ず整頓を行う。
- スマホの使用は、昼食時に限り使用可能とする。ただし緊急時は許可する。
- 荷物は当番が持って行き、次の当番が持ち帰る。