

合宿中の心得

1. 目的の把握

合宿の趣旨を十分理解し、各自が明確な目的意識を持って合宿生活や練習を行い、一層の競技力向上に努めてください。

2. 基本的生活習慣の確立

あいさつや正しい言葉使いの励行を心がける。また、清掃・部屋内の**整理整頓**・食事の後片付けなど積極的に行い、**入浴に際してのマナーにも十分配慮**し、望ましい生活習慣を培ってください。

3. 選手相互の友情の育成

アスリートが集うこの合宿で、日々の集団生活・練習をとおして協力・協調しながら、お互いの親睦を深め、大いに友情の輪を広げてください。

4. 健康管理と怪我の防止

疲労回復の観点から睡眠時間を十分確保し、けがを未然に防ぐとともに、**手洗いやうがい**を励行して感染症や風邪等の予防に心がけてください。また、常に自分の健康管理を把握し、暴飲暴食を慎み、体調に異常がある場合は、講師の先生に早めに申し出てください。

5. 時間の厳守

合宿は、あくまで集団生活であるとの自覚を持ち、他の選手に迷惑をかけたり練習時間に支障をきたすことのないよう、起床・食事・入浴・練習時間等決められた時間を厳守してください。なお、入浴の際は、タオルを湯船につけないこと、浴場で騒がないこと、使い終わった道具を元の場所に戻すことなどのマナーを守りましょう。

『 10 分 前 行 動 , 5 分 前 集 合 ! ! 』

6. 所持品の管理

盗難に注意！所持品には必ず記名し、各自の責任において管理し、貴重品は必ずフロント(宿泊場所)に預けるなどして、紛失や盗難防止に努めてください。

7. 非常口の避難について

非常口や避難経路を確認して、火災等の緊急時には従業員や先生の指示に従い、冷静かつ敏速に行動してください。

8. 自己研鑽

日々のトレーニング内容や体調・反省等を練習日記に書き留め、今後の競技生活に生かせるようにしてください。

9. 感染予防対策

手洗いやうがいを行い、感染症予防に努めてください。

10. その他

- スリッパでの移動は禁止です。コインランドリーの利用はできません。
- 部屋の電話は緊急を要するとき以外は使用禁止です。
- 飲み物は購入してもよいが、ジュース類は購入しないようにしましょう。
- 配膳については、自分たちで食べるものは、自分たちで準備しましょう。
- 外出は禁止。必要な場合は講師の先生に許可を得て一人で行動しないでください。
- 合宿練習なので部屋の広さ等決して十分ではありません。
- 宿舎や競技場の施設は大切に使用してください。
- 盗難に注意！**個人の持ち物は必ず記名し、各自で管理**してください(特に貴重品)。