

コンフィアール町田JY 選手心得

(1) 行動

中学生・サッカー選手としての自覚を持ち努力し、
クラブの一員として規律を守り責任を持った行動をすること。

(2) 集合・解散

1. 集合時間の10分前には集合して準備をすること。
2. 解散後は寄り道をしないこと。(必要な場合は指導者に申し出て許可を得ること)
3. 欠席、遅刻、早退の連絡は選手本人が担当指導者に時間前までに連絡すること。

(3) 服装・頭髪

1. 移動時、遠征先の宿舎を含めてクラブ指定商品を着用すること。
2. 靴はランニングシューズ又はトレーニングシューズを着用すること。
3. 中学生らしく運動しやすい髪型にすること。パーマ・染色は禁止。

(4) 持ち物・用具

1. サッカー活動に必要でないものは持ってこないこと。
2. チーム備品、選手自身の用具を大切に使用すること。

(5) 食事・休養

1. スポーツ選手としての自覚を持ち食事・休養・運動のバランスを考えること。
2. 食事の基本は栄養フルコース型でバランスよく食事を摂りましょう。
3. 練習前後に補食を上手にとろう(例 おにぎり、パン、カステラ、うどん、そば)
4. しっかりと睡眠をとろう (遅くても23時には就寝しましょう)

(6) マナーについて

1. 中学生・スポーツ選手としての行動を考えること。(リスペクトの精神)
2. 交通規則の遵守やマナーを考えて行動すること。

(7) 学校生活

1. 9科合計27以上、全科に1がないこと。欠席、遅刻、早退が年間各5日以内であること。
2. 定期テスト前は1週間前からテスト終了まで担当指導者に連絡のうえ、休むことが可能です。(ただし、公式戦を休むことができません。)
3. サッカー部との併用はできません。

(8) 学習塾について

当クラブ活動に支障がないように調整して下さい。

(9) トレセン活動

クラブ推薦選手として自覚を持ち、活動に参加すること(年間8割以上の出席)