福岡県強指定選手合宿参加心得

1　強化指定選手としての自覚

・福岡県を代表する選手としての自覚と責任を持つ

・言動や行動に注意し、模範となる態度を取る

・競技力向上の為に全力で練習に取り組む

2　規律・ルールを守る

・時間厳守（集合、練習、食事、ミーティング等）

・プール施設や宿舎のルールを守る

・基本的に外出禁止（コンビニ）※コーチが許可した場合のみ

・スマートフォンの使い方（SNS 投稿、夜遅くまで使用、休憩中のゲーム等）

※ルールを守れない場合は預かる場合もあります

・宿舎内での部屋の行き来は禁止。

3　協調性を大切にする

・仲間への敬意や思いやりを持つ

・集団行動なのでトラブルや迷惑行為を起こさない

4　生活面の自己管理

・体調管理（睡眠・食事・水分補給）の徹底

・怪我や体調不良はすぐにコーチへ報告

・練習道具や部屋での整理整頓を行う

5　学ぶ姿勢を持つ

・指導内容をよく聞き積極的に質問する

・他の強い選手の良いところを観察し学ぶ

・合宿で得た経験を所属チームに持ち帰り伝える

以上の事を理解し合宿に参加してください。強くなる為には必要な事ですので自分の成長のために心掛けてトレーニングしましょう。

※以上のルールを守れない選手は途中辞退してもらう事もあります。