

合宿練習心得

伝統ある本校の生徒たる自覚をもって、次にあげる心得を堅く守り、合宿に参加しスポーツマンシップの体得と発揚に努め、技術の錬磨に力を注ぐことはもちろん、練習態度、生活態度においてもスポーツを通しての人格修養に努めるものとする。

第1条 合宿練習計画及び日程表を作成し、保護者承諾書を添えて合宿許可を得なければならない。

第2条 合宿はセミナーハウス使用規定に基づき、原則として校内で行うものとする。

第3条 合宿中は、次の事項について遵守しなければならない。

- (1) 授業中は合宿所に立ち入らないこと。
- (2) 規則正しい生活を送ること。起床、就寝、食事、練習、勉学等、期間中の計画及び日課表を定め内外に掲示し、その励行に努めること。特に夜間の外出はしないことを原則とし、もし必要な場合は顧問の許可を得ること。
- (3) 衛生に留意し、健康安全の保持増進に努めること。暴飲暴食を厳に慎み、練習時の危険防止に努め、汗の始末、寝冷え、感冒、食中毒の予防に十分注意を払うこと。
- (4) 清潔整頓に留意すること。狭い場所に多人数が起居をともし、清潔整頓・盗難予防に留意し、お互いに気持ちのよい生活を送るように努めること。
- (5) 合宿生活及び練習は、自律的かつ能率的であるよう努めること。いたずらに他に頼ることを慎み、すべて部員の団結の力によって事を解決するよう努力すること。特に練習は、単に従来の因習にとらわれずに合理的であるよう研究すること。
- (6) 合宿練習中といえども生徒たることの本分を忘れることなく、日課中に必ず1時間以上の学習時間を設け、勉学に励むこと。
- (7) チーム意識の高揚に努めること。常にチームの一員であることを強く意識し、一致団結して部の強化発展のために努力すること。自分本位の行動によって部のチームワークを乱さないこと。
- (8) 火災に十分注意すること。火災の恐ろしさを十分に認識し、少しでも火を粗末にするようなことがあってはならない。
- (9) 合宿日誌を必ずつけること。毎日の練習生活を反省し、顧問の点検を受けること。

第4条 本心得を守らない者のある場合は、直ちに合宿練習の中止と向こう1年間の合宿練習禁止を命ぜられる。