

札幌少年ラグビースクール

生徒心得十カ条

▶ 自分の健康管理は自分でしっかり行う。

朝食、昼食、夕食、規則正しくしっかり食べ、好き嫌いはしない。早寝早起きで睡眠を十分に取る。手洗い、うがいをしっかり行う。病気になったりけがをしたりするとチームや仲間に迷惑がかかる。

▶ 感謝の気持ちを持つ。

お父さんお母さんが一生懸命働いて君たちにご飯を食べさせて、学校に通わせてくれて、スクールにも通わせてくれている。そのことを常に頭の中に入れて感謝の気持ちを忘れない。

▶ ルールを守る。

ラグビーのルール、スクールのルール、学校のルール、社会のルールを守る。どれかをいい加減にすると、必ずそのいい加減さがプレーに表れる。ミスの原因は日常生活に有る。ルールに書かれていなければ何をやってもいいのか、レフリーに見つからなければ何をやってもいいのか、自分の心が見ている、天が見ている。

▶ 挨拶を大きな声で行う。

お父さん、お母さん、グラウンド、コーチ、仲間、試合相手、レフリーに「おはようございます」「こんにちは」「よろしくお願いします」「ありがとうございました」「さようなら」。さすがラグビーをやっている子は違うといわれるように。すべては礼に始まり礼に終わる。

▶ 常に大きな声を出す。

コーチの話への返事、仲間への指示、激励の掛け声、元気を奮い立たせるための声(ヨイショ)など。練習で声が出なければ試合で出るはずがない。心肺能力を高める効果もある。

▶ 気持ちを切り替える。

ラグビーをやる時はラグビーのことだけを考え、一生懸命ラグビーに集中してやる。勉強の時間は一生懸命勉強し、遊びの時間は一生懸命遊ぶ。

▶ 自分の用具、チームの用具を大切にする。

用具には先輩たちが代々使用してきたものなので先輩たちの魂がこもっている。用具の準備、後片づけもできるだけ自分たちで行う。

▶ 目的を持って練習する。

今日はこのことをうまくできるようになろうとあらかじめ考えて練習を行う。

▶ 試合相手、レフリーを尊敬する。

試合相手、レフリーがいなければ試合はできない。

▶ 仲間を大切にする。

仲間がいるから練習ができる。仲間がいるから試合ができる。仲間がいるからパスをもらい、トライができる。一人は皆のために、皆は一人のために。