

【集合時間について】

ウォーミングアップ開始の 10分前には卓球場にきて

怪我をしないように各自ストレッチをし、練習ができる準備をしましょう！

※開始までに間に合わない場合はコーチに相談してください。

小学生以下 17:10～ウォーミングアップ開始

中学生以上 19:00～ウォーミングアップ開始

【あいさつについて】

①卓球場に入ったら荷物を肩から下ろし

『こんにちは/こんばんは、お願いします』とあいさつ

②荷物を置いてから卓球場内にいるコーチや大人の方に1人ずつあいさつ。

③誰かが卓球場に入ってきたらその人の方を向いてあいさつ。

④練習をしてくれる相手の方に『お願いします/ありがとうございました』とあいさつ。

⑤ボールをカゴにいれてもらったり、拾ってもらったら『ありがとうございます』といましよう。

⑥帰る時は、コーチに『ありがとうございました、しつれいします』

卓球場にいる大人の方には『お先にしつれいします』とあいさつしましょう!!

☆すぐには覚えられないと思うので、少しずつ実践しながら覚えて行きましょう!!

【練習、試合中の態度について】

①アドバイスをもらっている時はしっかり相手の目を見て『はい!』と返事しリアクションしましょう。

リアクションがないと、ちゃんと聞いているのか分かりません。

やる気がないように見えてしまうので、やる気はしっかり態度で示しましょう!

②相手の体にボールを当ててしまったり、試合中ネットインやエッジで得点した場合は『すみません』と謝りましょう。

(試合中のマナーについては、今後、試合をしながら指導させていただきます✨)

☆あいさつや礼儀、マナーは人としてとても大切なことです!

当たり前ができるよう今のうちからしっかり練習しておきましょう

※身体が痛い場合やケガをした時は我慢せず早めに報告、連絡、相談!

コーチが身体の状態に応じて練習メニューを考えます。

※練習時間に遅れる場合や、欠席する場合は
必ず理由をコーチに連絡しましょう！
遅刻で焦って怪我をすると困るので慌てなくて良いです。
携帯を持っている人は、なるべく自分からコーチに連絡するようにしてください。

☆大切なのは勝つために練習・生活をしてきた過程(工夫・我慢・努力) と
失敗からの改善や修正をすることです。
選手としては強いけど、人としてはどうなのか、、、
と周りから言われてしまう人になるのはとても悲しいです。
選手としてどれだけ実績があっても、人間性の部分で欠けていては社会では全く通用しません。

Art から活躍する選手が育ってくれることは
すごく喜ばしいことですが、誰からも信頼され
応援される人に成長してもらうことが1番嬉しいです。
卓球は1人では上達できません。相手がいるから向上し、上達できます！
チームへの**思いやり**や**感謝の気持ち**を忘れずに！！

練習するときはしっかり集中し、時間を無駄にしないようにしましょう！！

明るさ、元気、やる気、(親、コーチ、チームの仲間への)
感謝の気持ちがある子はどんどん成長し、必ず結果に繋がります！！
みんなで一緒に向上心をもちコツコツ頑張りましょう

【保護者の方へ】

※練習中の態度が悪かったり、集中力がないと判断した場合は厳しく
指導する場合もございますのでご理解の程よろしくお願いします。

※練習時間に遅れる場合や、欠席する場合は
必ず理由をしっかりと添えてご連絡をお願いします。
携帯を持っているお子さまは、なるべく自分からコーチに連絡するようにしてください。
宜しくお願い致します。