

## 鹿児島県強化合宿参加心得

- 1 合宿は各所属の選手が参加し、集団生活を行いながら競技力を高める場です。自宅での自分中心の生活とは違い、お互いの協力で同じ目的を持つ者同士の生活となります。多少の不便はありますが、成長する選手にとって超えなければならないハードルです。将来鹿児島県を、そして日本を代表する選手候補であることを自覚し、行動するように心掛けて下さい。
- 2 合宿は集団生活です。上級生は常に下級生から尊敬されるような生活態度・練習態度・服装に心掛け、手本となるように行動して下さい。
- 3 社会の一員として最低限のマナーである挨拶・返事・言葉遣いに気をつけ、ハウ・レン・ソウ（報告・連絡・相談）を身に付けて下さい。
- 4 健康管理をしっかりと行い、合宿の途中で病気にならないよう十分に自己管理をして下さい。（病気になり合宿継続不可能と判断した場合は参加を見合わせます）
- 5 合宿は、競技力を向上させることはもちろんのこと、将来に備えて生活習慣を訓練する場と考えてください。水泳合宿に集中するためにゲーム機、お菓子等 unnecessary ものの持ち込みは合宿期間中禁止とします。携帯電話については使用時間、使用場所の制限をします。（担当コーチの指示に従うこと）
- 6 合宿中の食事は、残さず摂るようにして下さい。アレルギーのある食べ物に関しては、事前に担当コーチに申し出て下さい。（食事もトレーニングの一環として捉えること）
- 7 合宿期間中における選手の面会、外出は緊急の場合に限り許可します。その場合は必ずヘッドコーチの許可を得るようにして下さい。
- 8 トレーニングシャツ等は各所属のものを着用し、それ以外の服装は必要以上に華美にならないものとします。
- 9 以上の事柄を遵守できない者、または指導者の指示・指導に従わない者については合宿参加をその時点で見合わせることにしますのでご了承ください。