

## 比叡山高校サッカー部部則

### 0、サッカー部の目的

比叡山高校サッカー部の「一隅を照らすフットボーラー」の理念に則り、人格の陶冶、スポーツの振興を目指し、以下の3つの事項を以って高校教育の一端を担い比叡山高校の発展に寄与すること

- 全国大会出場、プロ選手の輩出、競技能力の向上
- 社会で活躍できる人材の養成(自主性・社会性・社会人基礎力)
- 地元から応援・愛される部になるための社会貢献活動および産官学連携事業の推進

### 1、人の思いを大切にすること。

他者への思いやり気配りの心を持つこと。人の心は見えない。見えないからこそ、より慎重に丁寧に。

人の悪口、影口、自チームへのマイナス発言一切禁止。SNSトラブル注意すること。

人の思いをふみにじる行為は最も重い部則違反として扱います。

### 2、サッカー部の活動について

比叡山高校サッカー部員として以下の3つに対して全力で取り組むこと

- 日々のトレーニングには万全のコンディションで臨むこと
- すべての試合で全力を尽くしチームの勝利を目指して戦うこと
- 比叡山高校サッカー部および一隅クラブが主催する地域貢献活動には、積極的に参加すること

### 3、学業について

比叡山高校の学生として学業に直向きに取り組むこと

進学活動(進学や就職に必要な資格やスキル取得や準備)は早期に計画し、部活動との両立を図ること

### 4、生活態度・身だしなみについて

比叡山高校サッカー部員としての自覚を持った身だしなみを心掛けること

- 比叡山高校が定める服装、身だしなみのルールを遵守すること
- 長髪、染髪、特殊カット、ピアス、パーマ、ネイルは禁止
- 公式戦や練習試合の学外移動に際しては、サッカー部のウェアを必ず着用すること
- 活動時のサンダル等の学外移動、校内施設への立入りは禁止

## 5、学校頭髪服装検査について

○学校の頭髪ルールを厳守すること。

頭髪服装検査違反者は速やかに顧問 3 名に連絡。

改善手続き完了まで部への参加は認めない。

※ツブブロック経過観察指導は経過観察中も部への参加はできない。

→改善し担任に報告。→改善届を受け取り生活指導へ→顧問に報告→部活復帰

## 6、けが発生から復帰までの流れ

①速やかに医師の診断を受ける

②診断結果を林先生に報告

③三崎トレーナーにメッセージで報告

メッセージ内容

→「学年」、「名前」、「背番号」を記載

→「負傷日」、「症状名」、「復帰予定日」を記載

→三崎トレーナーと電話で相談したいことがある場合は「電話連絡希望」の旨を併せて記載すること。

④チームサポート及び復帰トレーニングを実施

⑤復帰前日に復帰メニュー（外周 10 週）を実施

⑥復帰することを林先生に報告

## 7、欠席連絡

○平日

学校欠席、学校遅刻は必ず朝、林先生に電話連絡

行事などによる放課後練習遅刻、及び怪我の報告連絡は、昼休みまでに連絡

○休日

練習、試合休みは必ず朝電話連絡

## 8、朝トレについて

以下に該当する選手は朝外周 5 週のメニューをすること（コース内にある階段はダッシュで駆け上がること）

○体脂肪基準値（時期によって変化する）を超過した選手

○イムロ走基準値（30 分）を超過した選手

## 9、登下校及びグラウンドへの移動着について

- 平日 ※学校内での更衣はしないこと

校舎への移動、校舎からグラウンドへの移動、グラウンドから自宅への移動  
すべて制服。ただし、夏場の 6 月～8 月の期間は改めて指示する。

- 休日

チーム指定移動着を着用

## 10、遠征活動について

大会運営の方々やホテルのご厚意で沢山の人数受け入れてもらってます。配慮や気配りが欠ける行動や言動はやめて下さい。

規律違反や配慮気配りが欠ける行動や言動が確認された場合、保護者へ連絡し帰宅してもらい可能性があります。

- 貴重品の管理について

自分の持ち物は常にベンチに持って行くこと。

- 娯楽品(ゲーム機器、トランプ等)は絶対に持ってこないこと。

- ガム、スナック菓子、炭酸飲料禁止

- 携帯ゲーム禁止。音楽は可

- 合宿中 SNS 禁止

## 11、アスリートとして

- 栄養休養の取り方（栄養講習で学んだ内容を活かす）

トレーニング及び試合後、30 分以内の捕食

おにぎり 2 個以上、おかずはタンパク質がおすすめ。アミノバイタルやプロテイン可  
就寝前のプロテインや十分な睡眠をとることは効果的  
糖分は控えめに（スナック菓子、炭酸飲料の禁止）。

トレーニング前にプロテイン摂取

## 12、SNS(ソーシャルネットワークサービス)について

以下のような事項に関する投稿は厳禁とする

- 他人、他団体・組織への誹謗中傷・名誉毀損、部の信用失墜、個人情報の漏洩、プライバシーの侵害、等。

- 著作権や肖像権の保護に努める。

※他人に無許可での録音ならびに写真や動画を撮影することは厳禁とする

上記の部則を違反し、改善がみられないものについては除籍とする場合があります。