

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

原則、三年次すべての公式戦終了までを活動とし、卒業式までを部員とする。

比叡山高校サッカー部員として以下の4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
- 高校卒業後も競技スポーツを続ける者は隨時練習に参加すること。

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、ヘアーバンド、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、練習の学外移動に際しては、アンダーアーマー社チーム指定移動着を必ず着用すること。
- 冬季、ネックウォーマー、帽子、ロングタイツを着用してのプレーは原則禁止とする。
手袋以外で手を覆い隠しての衣服着用は怪我予防の観点から禁止する。
- 活動時のサンダル等の学外移動、学内施設への立入りは禁止
- サッカーパンツを通常よりも低い位置で穿くことは禁止
- 試合時、練習時、ユニフォーム肩袖捲り上げ、パンツたくし上げは禁止とする。
レガースは必ず着用すること。サッカーソックスは脛全体を覆う場所まで上げること。
安全面上の観点、競技規則上の観点から遵守すること。

比叡山高校サッカー部 部則

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。

※ツー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。

※日常指導も含む。

→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⇒けが人リスト入り
- ③三崎トレーナーに公式ライン「FCH メディカル報告」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」
「電話希望有無」、「電話可能な時間帯」を記載
- 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⇒けが人リスト解除



7、欠席連絡 ※原則部の活動が最優先。無断での欠席・遅刻・早退は認めない。すべて林先生に連絡

- 平日、学校日

学校欠席、学校遅刻は必ず朝、林先生に電話連絡

登校後、行事などによる放課後練習遅刻、及び怪我の報告連絡は、昼休みまでに面で連絡

- 休日、長期休暇

練習、試合の欠席・遅刻・早退は必ず連絡。休むことが確定した時点で連絡。対面での連絡が優先

8、朝トレについて

以下に該当する選手は朝外周 5 周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

比叡山高校サッカー部 部則

9、登下校及びグラウンドへの移動着について

○平日、学校日 ※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、長期休暇

アンダーアーマー社、チーム指定移動着を着用すること

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頂いていることを理解すること。

配慮や気配りが欠ける行動や言動はしないこと。

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う可能性があります。

○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

○就寝部屋以外では、靴履き、靴下着用。アンダーアーマー社、チームエンブレム入りの移動指定服を着用すること。個人持ユニフォームは禁止

○移動着はアンダーアーマー社、チームエンブレム入りのチーム指定移動着を着用すること。

○原則スーツケースは禁止とする。

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)

○しっかり食べて体重を増やすこと。一日三食+間食で一日5～6回食べる。

例)朝食、1・2限の間、昼食、練習前、練習後、夕食

○トレーニング及び試合後、30分以内の補食

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
(体を作るゴールデンタイムを逃さない。)

○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

○ウェイトトレーニングを週3回実施すること。(推奨)

ベンチプレス、スクワット、デッドリフト⇒限界まで追い込む。

フォームに不安がある場合は必ず確認に来ること。(怪我を予防し効率よく鍛えるため)

チームトレを含めて週3回になるように自分で調整すること。

○スナック菓子、炭酸飲料禁止

比叡山高校サッカー部 部則

1 2、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。