

## ジュニア インパルス 選手達の心構え

2026 年 2 月 5 日

ジュニアインパルスの選手として、次のことを大切にしてください。

1. 文武両道を心がけ、勉強とスポーツのどちらにもきちんと取り組むこと。
2. 挨拶を大切にすること。  
練習場や試合会場など、どんな場所でも相手にはっきり聞こえる声で挨拶をしましょう。
3. 整理整頓を徹底すること。  
グラウンドでのショルダーやヘルメットの並べ方、更衣室の使い方、靴の置き方などは常に整えておきましょう。
4. 練習場のルールを守ること。  
歩きスマホの禁止、写真や動画撮影の禁止など、施設の決まりを守って行動してください。
5. グラウンドの出入りは礼儀正しく行うこと。  
入るときは「よろしくお願いします」、出るときは「ありがとうございました」と言って一礼しましょう。
6. 話しかけられたり指導を受けたときは、相手の目を見てしっかり返事をする事。
7. コーチの話をよく聞き、指導を受ける姿勢を大切にすること。
8. チェスナットリーグのルールを必ず守ること。  
髪染め(茶髪など)、入れ墨(タトゥー)、ピアスなどの装飾品の着用は禁止です。
9. SNS を含め、他者を侮辱する投稿は絶対にしないこと。  
発覚した場合は退部となることがあります。
10. いじめ、またはいじめと受け取られる行為は絶対に禁止です。  
無視したり、言葉や行動で相手を傷つけたり脅したりすることは許されません。  
発覚した場合は指導のうえ、改善されなければ会員資格を取り消します。
11. 上級生は下級生の手本となり、積極的にサポートすること。  
下級生は上級生を敬いましょう。
12. 法律を守ること。  
喫煙、飲酒、無免許運転、万引き、窃盗などの違法行為があった場合は除籍とします。
13. 学校行事や冠婚葬祭を除き、できるだけ練習や試合を休まないこと。
14. 「練習に参加すること」を重視します。  
テスト前でも普段から計画的に勉強し、練習を休まないようにして下さい。  
テスト前は欠席理由にはなりません。
15. ヘルメットやショルダーなどの防具は丁寧に扱うこと。
16. チームワークを大切にし、アメリカンフットボールを通じて仲間との絆を深めること。
17. 人に愛され、信頼され、尊敬される人を目指し、考えて行動すること。
18. 試合結果などを SNS に投稿する際は、対戦相手への敬意を忘れず、失礼のない表現を心がけること。
19. 持ち物には必ず名前を書いておくこと。
20. ルールやサインはしっかり覚えること。
21. ミーティング用ノートと筆記用具は必ず持参すること。

以上