



ルール・ブック for サイズミック

【優先順位を間違えず、今すべきことを考え、それに全力を尽くすこと】

I'll do what I should do and what I can do now as best I can.

サイズミックは、学校ではない。スポ少でもない。また、託児所でも児童預かり所でもない。

サイズミックは、「自立心」を促し、「強くなる方程式」を子と親にコーチする所である。

また、人として何かを学ぶ楽しさを感じ取ってもらう所である。

以下に、高校生以下がサイズミックに所属するにあたってのルールを表記する。

厳守するように努めること。また、保護者にも、強く了承を求めるものとする。

そして

近い将来、このルール・ブックが必要なくなる事を望む。

1. 全 般	1
2. 練 習	2
3. 試 合	3
4. 退会・休会、会費など、その他	5

第4版 2017年08月27日

	No.	ル ー ル
全 般	1	何等かのスポーツ保険に加入すること。万一事故やけがに遭遇した場合の補償は、各人の加入スポーツ保険範囲内で行われるものとし、サイズミックは、一切責任を負うものではないとする。
	2	入会時が小学生3年生以下の場合是最長1年間、それ以外の場合是最長半年間を、入門コースの所属可能期間とし、期間満了時には選手コースへの【ステップアップ】をすること。
	3	会員及び保護者の希望する進路を、できるだけ詳しく監督に伝えること。またそれに変化があった場合も、速やかに伝えること。勝手に進路を決めないこと。
	4	卓球ノートは、監督に提出するものだから、丁寧、且つきれいな字で書くこと。
	5	卓球ノートに関し、中学生以下の場合、提出する前に保護者に内容をチェックしてもらうこと。(保護者との共通の話題作り)
	6	たとえ卓球に関係の無い技能試験や検定試験などでも、監督の承認なしで受験しないこと。
	7	監督の承認なしに、ラケット・ラバーは変えないこと。
	8	各種予防接種なども含め、体調管理には各自で十分注意すること。
	9	送迎していただく人がたとえ親であっても、「お願いします」、「ありがとうございました」と必ず感謝の気持ちを伝えること。
	10	卓球と勉強に関わる以外の物に、可能な限り無駄遣いをしないように努めること。
	11	保護者は、定例の父母会には極力参加すること。また試合観戦はもちろんのこと、各イベントにも、可能な限り参加すること。
	12	サイズミックの方針に不満や疑問を抱いた場合は、直接申し出ること。
	13	卓球から離れている時は、思いやりのある人であること。
	14	目的・目標をしっかり持つこと。
	15	親が変わること。(過保護やモンスター系からの脱却)
	16	保護者は、練習場までの送迎の際、指導者に挨拶すること。練習場近くで子供だけを降ろしたり、乗せたりして、黙って帰らないこと。 また、保護者が練習場に居る場合は、練習場内の指定の場所で待つこと。
	17	監督不在での、練習場及び練習場外での出来事は、全て自己責任とすること。
	18	勉強会日に、勉強以外に練習に来た者は、来たときと帰るときには、2階に上がり挨拶すること。
	19	保護者も含め、夜間の駐車場内での会話は、慎むこと。
	20	夜練習のお迎え時に、駐車場内ではエンジンをストップすること。
	21	持病やアレルギーなどを持っている場合は、必ず監督にそれを伝えること。
	22	アスリートコースへの所属には、別途規約に従う必要がある。

	No.	ル ー ル
練 習	1	怪我などで故障をしている者、女子における体調のすぐれない者は、そのことを監督に伝えること。
	2	コーチ及び上級者から何等かの指示が出された場合は、大きな声で「はい」と応えること。
	3	コーチ及び上級者と練習するときは、始まりは「お願いします」、終わりは「ありがとうございました」、人に迷惑をかけるようなミスしたときは「すみません」と、明瞭な声で言うこと。
	4	お客様または保護者及びコーチが、練習場に入場した時は大きな声で挨拶すること。 練習中に何らかの関係でその姿が直接見受けられなかった場合は、挨拶ができる状態になったら速やかに大きな声で挨拶すること。
	5	コーチから「休憩」・「練習止め」との号令がかかった場合は、瞬時に練習を止めること。
	6	練習終了後に自主練をする場合は、掃除がすべて終わってから行うこと。
	7	練習中にふてくされたり、泣いたりして、練習場の雰囲気乱さないこと。
	8	必要最低限の筋力は、各自で日ごろから付けておくこと。
	9	声を出しながら(息を吐きながら)、打球すること
	10	ボールを踏んで割った場合は、大声で割ってしまった事とその理由を、皆に聞こえるようにその旨を伝え、指定の場所に片づけ、全員で40回腕立て伏せをすること。
	11	子供がコーチに指導を受けている時、保護者はコーチから依頼された時以外は、子供に指示をしたり怒ったりしないこと。
	12	保護者は、練習場施設のいずれの場所でも、子供に注意したり、怒ったり、叱らないこと。
	13	いただくアドバイスから取捨選択し、今 すべきことを試みること。
	14	監督は、一生懸命取り組んでいる者とそうでない者とは、平等に扱わないものとする。
	15	常に優先順位を考えながら行動すること。
	16	通常の練習以外に強化個人レッスンを希望する者は、その旨を監督に伝えておくこと。
	17	練習場にはスリッパやサンダルで来ないこと。白や黄色の T シャツやユニフォームも禁止。
	18	練習場では、「自分ができることはすべてする」という心構えでいること。
	19	練習が終わった30分以内に、おにぎり1個程度を食べるように努めること。
	20	監督から出されている指示は、第一優先に考えること。
	21	練習後の掃除は子どもたち全員ですること。保護者は手伝わなくていい。
	22	練習時の球拾いに関し、保護者は担当コーチに依頼されない限り、手伝わなくてもよい。 但し、体育館での練習や強化練習会の時は、極力 子どもたちの為に、球拾いに参加するよう努めること。 たとえ、子どもが保護者に対し体育館に来るのを拒んだ場合でも、他の子どもたちのために球拾いをしてください。
	23	年上に対し、相手が高校生以上には、「〇〇さん」と言うこと。

No.	ル ー ル
1	試合はやってみなければわからない。試合前から結果を思うのではなく、すべきことをすること。
2	何れの試合でも、監督の承認なしで出場や欠場をしないこと。また 勝手に棄権を決めないこと。
3	特殊な場合(他のクラブチームで選手登録をしている選手)を除き、中学生以下の会員は、日本卓球協会の選手登録を、所属名【サイズミック】として登録すること。
4	中体連・高体連・各学連関わる試合以外は、原則的に試合登録名は【サイズミック】で出場すること。特に中学生以下において、これに反した場合は、アスリートコースには所属できないものとする
5	試合会場での練習球は、個人所有のものとする。
6	学校名などで試合に出場する場合を除き、試合には必ずサイズミックの指定ユニフォームで出場すること。
7	試合に出場し初戦で敗退した場合は、監督の承認を得なければ次の試合には出場できないものとする。 但し、次の試合を学校名で出場する場合は、このルールに依る必要はないものとする。
8	特殊な場合を除き、日頃の練習を休みがちな場合は、試合に出場させないものとする。 但し、学校名での出場はこの限りではない。
9	試合に勝って泣くのはいいが、負けて泣いてはいけない。ましては、試合中に泣くことは絶対にしないこと。
10	「試合があれば出る」という考え方ではいけない。【試合】と【お祭り】とは、違うことを十分認識すること。
11	試合会場ではお菓子を食べないこと。試合は遠足ではない。
12	試合には「勝ちに行く」こと
13	試合当日は、試合の5時間前には身体を目覚めさせておくようにすること。
14	大会などで、自分が勝ち残っている場合は、チームメイトの応援に行かず、常に自分の試合に備えること。負けてしまった人は、勝ち残っているチームメイトの応援をすること
15	試合会場では自分より上・下1歳～2歳の注目選手の特徴を記録すること。
16	自分に勝った選手の試合は、その選手の敗戦(もしくは優勝する)まで観戦すること。
17	試合中の応援時に、相手のサーブミスやこちらのネットイン・エッジでの得点に対し、決して拍手をしないこと。また喜びの歓声もあげないこと。 また、マッチポイントやゲームポイントの時に、「さあラスト～」なども言うてはいけない。
18	毎試合終了後は、直ちに監督及び担当コーチの下に戻り、アドバイスをもらうこと。
19	トーナメント表は自分で確認できるようにし、次の試合にむけてアップ(準備運動)の時間をしっかり取ること。
20	相手が球を拾いに行っている間、自分は次の攻撃の事を考えること。 但し、相手がボールを探すのに困っている場合は、必ず協力すること。
21	自分が球を拾いに行くときは、あわてずに次のことを考えながら拾いに行くこと。自分のコート近くに戻ってきたときは小走りで、それ以外のエリアではゆっくりと息を整え、頭を整理しながら歩くこと。

試合(続く)

	No.	ル ー ル
試 合 (続 き)	22	サービスは考えてから出すこと。レシーブは自分の考えがまとまってからセット(構え)に入る。サービス、レシーブどちらの場合も、相手より先にセットすること。(そのためにも、相手に球をわたすタイミングを考えること)
	23	カウントは、よく見ること。(個人戦の場合は、間違いの指摘は選手本人がすること)
	24	試合会場では、サイズミック関係者にはもちろん、知人、他クラブのコーチ、他学校の先生がたにも大きな声で挨拶すること。
	25	試合前日までには、しっかりタイムテーブルを把握しておくこと。
	26	ビデオ撮影は、本人の試合のみではなく、次の対戦相手も撮る。また、今後の自分に役立つ選手や興味を持ったサービスなど、向上心に訴える対象があれば必ず撮っておくようにすること。
	27	ビデオ撮影に関し、保護者間でも協力し行うこと。撮影方向は、縦方向のフォア側から撮ること。 また、バッテリー切れなどは親の責任。そのようなことがないように十分注意すること。
	28	試合終了後は、必ず担当コーチにその結果をメール・LINE、又は電話で報告すること。
	29	試合終了が17時を過ぎた場合は、極力 試合参加者全員で夕食をとり親睦を深めること。
	30	特殊な場合を除き、たとえ部門は違っていても、同一の大会には親子で出場しないこと。
	31	試合会場には、スリッパやサンダルでいけないこと。
	32	試合中には、【わかりきった声援】や【曖昧な声援】は、控えること。 例えば、【わかりきった声援】……「頑張れ！！」 【曖昧な声援】……「サーブ変えて」 ベンチコーチがつく場合には、ベンチコーチに任せること。
	33	遠征時の試合結果などは、早々にサイズミック現役ライングループに書き込むこと。
	34	試合会場では、むやみに歩き回らないこと。
	35	大きな試合で結果を残す事が、自分の人生を変えることになることを忘れないこと。
	36	自分が試合で勝つことで、家族全員がハッピーになることを忘れないこと。
	37	試合が複数日に及ぶ場合、たとえ自分が初日で敗戦してもチームメイトが勝ち残っている場合は翌日も必ず最後まで応援すること。
	38	保護者は応援に行くことが望ましいが、試合中は子どもに余計なアドバイスや無駄な話しかけを慎むこと。

	No.	ル ー ル
退会・休会	1	スポーツ推薦候補者を除く中学生において、その個人が希望する高校への進学が危ぶまれる学業成績と判断される場合は、休会させるものとする。
	2	アスリートコースのメンバーは、定期テスト等の試験中及びテスト1週間前であっても、定められた練習日は練習をすること。
	3	どのような理由であっても休みが多い場合は、退会させるものとする。
会費など	1	月会費は、翌月分を前月の27日までに収めること。
	2	施設維持費は、1コマ(朝・昼・夜)ごとに100円支払うこと。 更に毎年6月1日～9月30日までの期間は、空調管理費として、毎1コマ100円の追加料金を支払うこと。
	3	施設を卓球以外の私的な理由で利用する場合は、規定の使用料を支払うこと。
	4	用品購入時は、伝票を渡されたら、経理を潤滑に行えるよう早々に支払うこと。
その他	1	緊急連絡がある場合は、サイズミック・ホームページ www.seismic.jp に載せるので、たびたびチェックすること。
	2	しばしば【サイズミックの壁】に目を通すこと。
	3	クラブメンバー全員で 一緒に成長することに喜びを感じることに。
	4	保護者は、お互い協力し助け合うこと
	5	このルールブックに記載されていない事柄が生じた場合は、監督の決断に任せること