

# 秋田県選抜選手団の心構え

- ①夢や希望をもち、精神・技術・体力向上のために、本気でひたむきに努力することができる。
- ②感謝の気持ちを忘れず、相手の立場を気づかった行動、仲間やペアを大切にしたい行動をとることができる。
- ③礼儀・元気なあいさつを自ら進んで実践できる。

## ～「全国で勝てる」選手になるため～

### ◎練習の場に個人的な感情を持ち込まない。公私の区別はしっかりつける。

- 親子と、先生（監督・コーチ）・生徒（選手）の関係は違う。公の場なのだから、自分の家庭とは異なる世界になって当然である。関わってくれる先生も君たちを「全国で勝つ」選手にしたいという熱い思いをもって接する。厳しく指導されて「ふてくされる」などは論外。感情にまかせた行動は認めない。
- 君たちに関わるすべての方々（監督・コーチ・練習相手・家族等）への礼儀と感謝は態度で示そう。親に頼り切るのは論外、自分でできることは自分でやること。

### ◎ボールを打たないときも「勝負」は続く。

- 話を素直に聞く。指導されたことは「聴きのがさない」、「見のがさない」、「だまっていない（できることではないか考えるという意味）」を心掛ける。また、他の選手へのアドバイスに対してもアンテナを高くして、自分にどうつなげていくか考えること。
- スポーツ選手としての体作りにも気を遣う。栄養に関する知識を蓄え、自分で選択して食事することができないといけないことを肝に銘じること。
- 体調管理も勝負のうち。うがい・手洗い・適度な睡眠を日頃から行うこと。
- 日頃から競技に関係のない物は持ち込まない（マンガ・ゲーム・音楽機・携帯・お菓子など）。その時間があったら選手同士で質の高い話し合いをするべし。
- 仲間を応援する気持ちをもつこと。全員がライバルであり、全員が仲間でもある。練習以外でも、互いに高め合う雰囲気を作ること。

### ◎すべての人に「応援される」選手になる。

- 君たちの家族も確かにお金を負担しているが、本来なら秋田県の中学生ソフトテニス部員みんなに使う権利があるお金をあえて君たちに費やされている。たくさんの人に感謝しつつ、選ばれたことを誇りにもち、秋田県のために活躍をしようと心掛けること。
- 強化練習や大会以外の場でも、ちょっとした行動があなたにとってプラスになり、マイナスにもなります。普段の練習や学校生活においても見本となる行動をとり、応援してくれる人を増やしていくこと。
- ルールと時間は厳守すべし。真剣にやっているチームメイトが損をする集団をつくってはならない。ときには窮屈なルールもあると思うが、自分にとって「心を磨く修行」と考えること。
- 誠実な人間には必ず味方が現れる。「もっとうまくしてあげたい」、「もっとチャンスを与えたい」、「あの人には頑張ってもらって好成績を出してほしい」、など思われるような人を目指すこと。そして、君を応援する人の思いを裏切ることのないように。