

## FCHLuces クラブ規則

### 0、クラブの目的

「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つの事項を以って中学教育の一端を担い、選手及びチーム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クラブ規則違反として扱います。

### 2、クラブの活動について

FCHLuces クラブ員として以下の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
- FCHLuces 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

中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、クラブ活動との両立を図ること

学期ごとに通知表の写しを提出すること

### 4、生活態度・身だしなみについて

FCHLuces としての自覚を持った身だしなみを心掛けること

- 練習時レガースを着用
- 長髪、染髪、特殊カット、ピアス、パーマ、ネイルは禁止
- ヘアバンドは着用しない
- 公式戦や練習試合の移動に際しては、チームウェアを必ず着用すること
- 活動時のサンダル等の移動や活動施設への立入りは禁止
- イヤホンを着用しての移動や歩きスマホなど危険な行為をしない

## 5、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診断結果を監督に報告
- ③チームサポート及び復帰トレーニングを実施
- ④復帰予定を相談する
- ⑤復帰することを監督に報告

## 6、欠席連絡

活動の2時間前までに監督に電話連絡すること。原則選手自身が電話すること

## 7、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を受け入れてもらっています。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。

- 遠征費用は現金にて当日実費徴収致します。  
→封筒に同意書と現金を入れて封筒に氏名を書いて提出する。
- 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。
- 遠征活動中、携帯電話を預かる場合があります。

## 8、チーム移動車両利用について

- 車内での私語は慎み、静かに過ごすこと。
- ゲーム禁止。(音楽を聴くことは可能)
- 乗車時・降車時は必ず大きな声で挨拶し、感謝を伝えること。
- 乗車時に指定された交通費を支払うこと。
- ガムを噛む、炭酸飲料やスナック菓子などの摂取などスポーツ選手として好ましくない行為はしない。

## 9、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可(リカバリープロテイン推奨)  
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、炭酸飲料には多量の糖分が含まれており、アスリートの身体作りには適していません)

#### 10、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

上記のクラブ規則を違反し、改善がみられない者については除籍とする場合があります。