

# スクール生のお約束



1. 元気にレッスンに参加しよう、元気のないときは休もう。

→いつも元気にレッスンできるように毎日手洗いとうがいをしよう

2. 体育館に入るとき、出るときには大きな声で一礼しよう。

→「お願いします」「ありがとうございました」を元気良く

3. 大切な仲間たちと楽しみながらうまくなろう。

→学校も年齢もバスケットの経験も違う人がレッスンに来ます。みんなバスケットが好きでうまくなりたい大切な「仲間」です。仲間と仲良くレッスンを受けよう。

4. コーチの話をよく聞こう、コーチのお手本をよく見よう。

→コーチは、みんながうまくなるために頑張ります。しっかり聞いて、よく見よう

5. わからないことは恥ずかしいことじゃない、わかったフリはかっこ悪い。

→レッスンでわからないことはコーチに聞いてみよう。わからないことや知らないことは恥ずかしいことではありません。わからまで何度も聞くことは勇気ある良い行動です。

6. たくさん失敗する人がうまくなる人。

→NBA 選手の1番の3ポイントシューターでもシュートの成功は2本に1回、つまり半分は失敗します。大切なことは失敗してもチャレンジを続けることです。スクールでは失敗は悪いことではありません。たくさん失敗を重ねてください。でも失敗のままで終わらせてしまわず、成功するまでチャレンジすることが大切なことです。

7. バスケットで使う用具はいつもきれいに大切にしよう。

→ボールやバッシュは自分で磨くこと。不思議なことにうまくなるのも早くなります。  
ボールを足で蹴る、ボールの上にすわることは絶対にしないこと

8. ありがとうという気持ちを忘れない。

→バスケットを習えること、応援してくれる人がいること、一緒に練習する仲間がいること  
ありがとうという気持ちを忘れないで頑張ろう。