

試合の時の約束事

<p>もちもの 持ち物</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・お菓子は持ってこない(捕食は持ってきてもよい) ・ゲームやマンガは持ってこない。 ・炭酸は飲まない(スポーツドリンクのみ)
<p>しゅうごう 集合</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・チームの荷物は自分たちで準備する。 ・監督に伝えることは朝のうちに伝える(体調のこと、早退のことなど)
<p>くるまなか 車の中</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・運転手さんに「お願いします！」を必ず言う。 ・お菓子などを食べない。(栄養補給はよい) ・運転手さんにお礼を言う「ありがとうございました」
<p>かいじょうとうちやく 会場到着</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・チームの荷物を運ぶ。 ・体育館挨拶をする。 ・荷物をきれいに並べる。
<p>アップ</p>	<p><第1試合の時></p> <p>60分前…挨拶・打ち合わせ</p> <p>55分前…アップ開始</p> <p>15分前…ユニフォームに着替える</p> <p>5分前…フリーシュート</p> <p>1分前…ベンチに集合し監督の話を聞く</p> <p><第1試合ではない時></p> <p>100分前…挨拶・打ち合わせ</p> <p>90分前…アップ開始(体操・フットワーク・パス練習など)</p> <p>(アップはボールをたくさん触る、たくさん走る)</p> <p>45分前…コート付近で準備をする。</p> <p>35分前…1回目のコート練習(キャプテンはトス、他はシュート練習)</p> <p>30分前…ユニフォームを着る</p> <p>20分前…ユニフォームを着て2回目のコート練習(折り返しの2対1や2対2など)</p> <p>15分前…トイレなど試合の準備をする。ミーティングを行う。</p> <p>5分前…フリーシュート</p> <p>1分前…ベンチ前に集合し、監督の話を聞く</p>
<p>しあいしゅうりょう 試合終了</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・チームで反省を行う。 ・着替える(夏はユニフォームを干す) ・必要があれば捕食をする。 ・最後の試合の時はストレッチを行う。 ・体育館挨拶をする