

| | | | | | | | | |
|--------------------|----------------|--------------------------|---------------|------------------------------|---------------------|------------------------|---------------------|-------------------|
| 率先した行動を心がける | 指示を仰いだり考えて行動する | 自分自身の考えを持つ | 声を出して周りを盛り上げる | 継続力を養う | 人任せにせず自ら動きチームを作っていく | 失敗した所から良かった所を見つけ次につなげる | 1キロでも多く重量を挙げる | 目標を明確にする |
| 自分自身の言動や行動に責任を持つ | 自立し積極的に行動する | 人のためになる言動や行動を考える | 細めに目標を立てる | 集団や仲間意識の高揚を図り生きる力を育成する | 少人数で行動せず集団で行動する | ウエイトリフティングを楽しむ | 向上心を持つ | 記録を常に意識する |
| 人がやりたがらないことを積極的にやる | 目標を持って主体的に行動する | 人に頼らずにまずは自分で考える | 自ら考えて行動する | 集団でルールを作りそれを守る | 相手を認める | ライバルと競争し合う | 色々な所から情報を集め自分の力に変える | 一日一日を大切に |
| 怪我をしない体作りをする | 焦らない腐らない諦めない | 練習後のストレッチをする | 自立し積極的に行動する | 集団や仲間意識の高揚を図り生きる力を育成する | 向上心を持つ | 視野を広く持つ | お互い支え合う | 部員同士でアドバイスし合う |
| 栄養を偏らせない食事をする | 体調管理を徹底する | 睡眠時間をしっかり確保する | 体調管理を徹底する | やるからには日本一ウエイトリフティングを頑張る自分が好き | 気配り目配り心配り | ゴミを拾う | 気配り目配り心配り | 心に余裕を持つ |
| 規則正しい生活をする | 自分の体重を管理する | 定期的ストレッチや体調管理の最新情報を取り入れる | 礼儀を重んじる | 学業の両立を心がけ調和の取れた活動を行う | 正しい人間関係 | 相手の状況や気持ちを汲み取り言動や行動に移す | 相手の状況に合わせた行動をとる | コミュニケーションをとる |
| 道具を大切に | 謙虚な心を持つ | ウエイトリフティングをできることに感謝する | メリハリをつける | 自分に甘えない | 人の前に立ち役割を請け負う | 意見しあえる雰囲気づくり | 手本になる先輩になる | 他人の成功を自分のように喜び励ます |
| お礼は必ず相手に伝える | 礼儀を重んじる | 言葉遣いに気をつける | 自分から時間を見つける | 学業の両立を心がけ調和の取れた活動を行う | 賢さ素直な心たくましさのバランスをとる | 身近な人ほど思いやる | 正しい人間関係 | 人によって態度を変えない |
| 適度な距離感を保つ | 思いやりの心を持つ | 挨拶を忘れない | 隙間時間を利用する | 年間のスケジュールを確認する | 普段から時間を意識する | 相手を敬う | 互いに高めあえるようなライバルになる | 感謝の言葉を伝える |