

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	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