

小木中学校相撲部活動方針

1. 目 標 : 相撲競技を通じて、人としての成長を図る

2. 人としての成長

- ① 心
 - ・自分に克つ心、耐える心をつける
 - ・周りの人への思いやり・気遣いができる
 - ・平常心を保ち、物事を冷静に判断できる
 - ・ルールを守る（社会常識や校則の遵守、宿題の提出など）
- ② 技
 - ・苦境克服、高め合いのための術を身につける
- ③ 体
 - ・道を極めるための体力、ケガや病気に負けない体をつくる

3. 目標達成のために

「やるべき事をやるべき時にしっかりやる」を心がける

4. 稽古では

心の鍛錬は、声を出して 技の鍛錬は、耳を傾けて 体の鍛錬は、汗を流して

- ・練習は、自分から声を出して攻めていく。（受け身ではつらいだけ）
- ・周りからのアドバイスを素直に聞く。（人の話を聞き取れるのは、選手の重要な素質）
- ・試合の結果は、毎日の努力の結果。今、そのときを頑張れる人を目指す。
- ・流した汗を自信に変えて、土俵に上られるように。

5. 試合にのぞむ態度

「結果は付いてくるもの」

- ・大事なのは勝敗ではなく、目前のやるべきことに集中できること。
- ・平常心で土俵に上がれているかどうか、自分を見つめる。

6. 練習について

火・木・金曜日は相撲道場。月・水曜日は体育館。

土曜日は道場または体育館で練習。基本的に日曜日は休み。

*家庭では、風呂上がりには柔軟体操をする。

*病気・ケガ等で練習できない場合は、是非連絡を。

*家族あつての部活動なので、旅行等の計画があれば家族行事最優先。