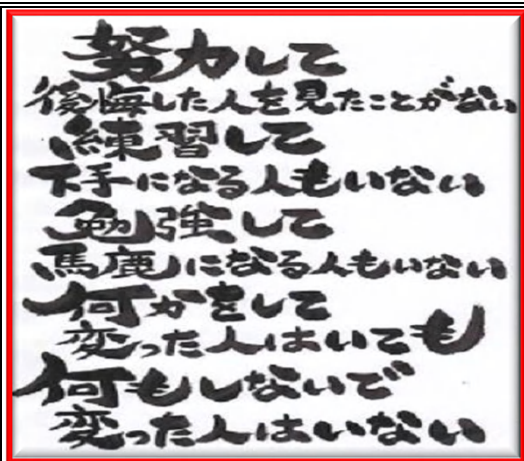


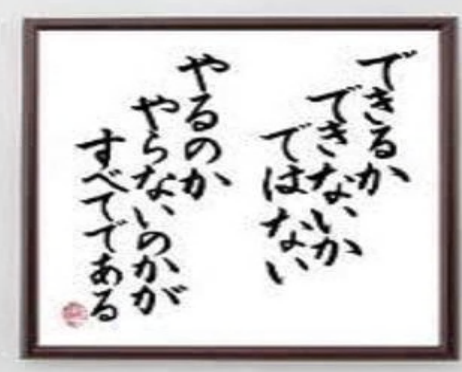
黒石ミニバスの約束事と目標

2016/4/10制定

- ①練習を無断で休まない
- ②笛がなったら**全力**で集まる
- ③礼に始まり礼に終わる
- ④道具は**大事**にする
- ⑤**全力**でプレイする
- ⑥バスケットは毎日出す
- ⑦チームワークを大切にする
- ⑧大きな声で返事をする
- ⑨他人の話はちゃんと聞く
- ⑩みんなで決めた事はみんな
で守る



才能の差は
小さいが
努力の差は
大きい
継続の差は
ぶと大きい



みんなは、どれくらい集中し、向上心を持って練習していますか。練習=試合です。練習でできないことは、試合ではできません。また、出来ないからといって練習しないとレベルアップは図れません。こつこつと日々の練習を頑張ることで、昔、現栃木の田臥勇太選手がフェニックス・サンズの開幕12人に入り頑張っていました。170cm台の身長でもNBAでプレイできるんです。「ぼくは身長が低いからバスケットはうまくなれない、試合にも出られない」と思っている人は、考え方を見直してください。本当に試合に出たいなら、自分の足りないところを、練習でできる様になるまで努力しましょう。

- ## 黒石4か条
1. **声を出す**
声は元気の源&武器である。苦しい時こそ大きな声を積極的に出して盛り上げよう！
 2. **努力**
努力した分だけ良い事が帰ってくる「努力は必ず報われる」
 3. **強い気持ち**
強い気持ちでプレーに挑戦しよう！
 4. **チームワーク**
みんな仲良くチームの輪を一つにしてバスケットを楽しもう！