



# 選手の皆さんへ

滋賀県高等学校体育連盟

今年度も、滋賀県高等学校春季総合体育大会が開催されます。

選手の皆さんには、これまでの努力や日頃の練習の成果をいかに発揮していただくだけでなく、日常の学校生活では得られない貴重な経験を積むとともに、他校の仲間との意義ある交流ができませんよう次のお願いがあります。

## 1 自己の力を最大限に発揮するために

- (1) 日頃の練習に積極的に参加し、自己の体力や技術を高め大会に臨みましょう。
- (2) 体調をそこなわないよう、バランスのよい食事と睡眠など休養にも心がけベストコンディションで大会に参加しましょう。
- (3) ルールをよく理解し、トラブルの起こらないように心がけましょう。
- (4) 準備運動や終了後のストレッチ体操など十分に行いケガのないよう注意しましょう。  
また、適切な水分補給を心がけ、熱中症等がおこらないよう注意しましょう。

## 2 競技会場で大切なこと

- (1) 自己(チーム)中心でなく、大会の運営がスムーズにできるよう各校が協力しましょう。
- (2) スポーツ選手として、礼儀正しい態度やさわやかな応援を心がけましょう。
- (3) ゴミは残さず、会場をきれいに使用しましょう。
- (4) 貴重品は自己(チーム)の責任において管理しましょう。

## 3 行き帰りで気をつけてほしいこと

- (1) 大会開催中(5月30日・31日)は、臨時列車が増発されます。行きの移動はできる限り臨時列車を利用しましょう。
- (2) 自転車事故が多発しています。交通ルールを守り、安全運転を心がけましょう。
- (3) 不正乗車や自転車の放置などは絶対にしない。
- (4) 移動の列車の中では、一般乗客の方の迷惑にならないよう乗車マナーを守りましょう。  
(荷物は網棚に置き、通路を広くあげましょう)
- (5) 引率の先生方の指示をよく聞き、交通事故などにあわないように注意しましょう。

最後に、選手の皆さんの活躍・健闘と健康・安全を祈っています。