

強いチームを つくるために

技術だけでは、強いチームにはなれない。
礼儀・信頼・挑戦・主体性を、全員の行動にする。

目標

仲間をプラスへ導ける選手になる

礼儀と信頼

強さの土台は、誰に対しても誠実に行動すること。

01

避けたい行動

挨拶・返事をしない

チームへの影響

敬意が伝わらず、会話と連携のきっかけを失う。

今日からの行動

自分から挨拶し、呼ばれたら相手を見て返事をする。

02

避けたい行動

指示を聞かない・無視する

チームへの影響

安全やチームプレーに影響し、事故や混乱につながる。

今日からの行動

まず最後まで聞く。分からない時は、その場で質問する。

03

避けたい行動

先生や周囲の人に失礼な態度を取る

チームへの影響

支えてくれる人への敬意を欠き、信頼を失う。

今日からの行動

誰に対しても礼儀正しく、謙虚で素直に接する。

04

避けたい行動

時間・提出期限・約束を守らない

チームへの影響

周囲の予定を乱し、信用を積み重ねられない。

今日からの行動

10分前行動を意識し、遅れる時は必ず事前に連絡する。

05

避けたい行動

ルールを軽く考える

チームへの影響

「自分だけなら」が広がり、チーム全体の規律が崩れる。

今日からの行動

学校・施設・チームのルールを自分から守る。

仲間を大切にする

仲間の安心と挑戦を守れるチームが、最後に強くなる。

06

避けたい行動

仲間を馬鹿にする・からかう

チームへの影響

信頼を壊し、安心してプレーできなくなる。

今日からの行動

相手が嫌がることはしない。違いと個性を尊重する。

07

避けたい行動

「冗談だから」で済ませる

チームへの影響

判断するのは言った側ではなく、受け取った側。

今日からの行動

相手が嫌だと感じたらすぐにやめ、必要なら謝る。

08

避けたい行動

仲間外れをする

チームへの影響

仲間の居場所を奪い、孤立させてしまう。

今日からの行動

全員に声をかけ、輪に入りやすい雰囲気をつくる。

09

避けたい行動

陰で仲間や指導者の悪口を言う

チームへの影響

誤解が広がり、チーム内の信頼が失われる。

今日からの行動

伝える必要があることは、敬意をもって本人と話す。

10

避けたい行動

SNS・LINEで仲間を傷つける

チームへの影響

言葉が残り、短時間で多くの人へ広がる。

今日からの行動

送信前に「本人が読んだらどう感じるか」を考える。

挑戦を支え合う

ミスを責めるチームではなく、次の一步を支えるチームへ。

11

避けたい行動

練習中にふざける

チームへの影響

自分だけでなく、真剣な仲間の時間も奪う。

今日からの行動

楽しむ時と集中する時を切り替え、練習の目的を意識する。

12

避けたい行動

頑張る仲間の邪魔をする

チームへの影響

仲間の成長を止め、チーム全体を弱くする。

今日からの行動

頑張る仲間を応援し、自分も一緒に取り組む。

13

避けたい行動

ミスした仲間を責める・笑う

チームへの影響

失敗が怖くなり、思い切って挑戦できなくなる。

今日からの行動

「大丈夫」「次いこう」と声をかけ、次のプレーに集中する。

14

避けたい行動

自分さえ良ければいいと考える

チームへの影響

協力・責任感がなくなり、チームとして戦えない。

今日からの行動

自分の行動がチーム全体にどう影響するか考える。

15

避けたい行動

負けた時や失敗した時に態度を崩す

チームへの影響

雰囲気が悪くし、次の成長機会まで失ってしまう。

今日からの行動

悔しさを次の行動につなげ、最後まで態度を崩さない。

自ら考え、成長する

言い訳ではなく、改善できることに目を向ける。

16

避けたい行動

アドバイスを受け入れない

チームへの影響

新しい気づきを得られず、同じ課題が残る。

今日からの行動

まず素直に聞き、自分に生かせることを一つ試す。

17

避けたい行動

言い訳や人のせいから入る

チームへの影響

自分で改善しなくなり、同じミスを繰り返す。

今日からの行動

できない理由より、次にできる方法を考える。

18

避けたい行動

ミスを認めず「無理」で終わる

チームへの影響

成長の機会を逃し、諦める癖がつく。

今日からの行動

事実を受け止め、「次はどうするか」を言葉にする。

19

避けたい行動

指導者に言われるまで動かない

チームへの影響

主体性が育たず、判断力も身につきにくい。

今日からの行動

次に必要なことを考え、自分から動く。

20

避けたい行動

授業や学校生活を大切にしない

チームへの影響

スポーツだけ頑張ればよい、という姿勢につながる。

今日からの行動

授業・提出物・生活態度にも、競技と同じ姿勢で向き合う。

MILLIONが目指すチーム

「できているか」を責めるのではなく、「次にどうするか」を全員で考える。

STEP 1

気づく

20項目の中から、自分に当てはまる行動を正直に見つける。

STEP 2

変える

一度に全部ではなく、今週変える行動を一つ決めて実行する。

STEP 3

支え合う

できていない仲間を責めず、より良い行動へ声をかけて導く。

チームの約束



挨拶・返事・時間を大切にする



ミスを責めず、挑戦を支える



言い訳より、できる方法を考える



競技外でも、信頼される行動を選ぶ

最終目標

①に当てはまらない選手を増やすことだけが、ゴールではありません。
ドッジボールの内外で、より良い行動を仲間にし、プラスへ導ける選手を一人でも多く育てます。