

関西学院千里国際中等部・高等部 / 大阪インターナショナルスクール

**Senri and Osaka International Schools
of Kwansei Gakuin**



SOIS Sabers Handbook

for students, parents, coaches, staff
生徒、保護者、コーチ、スタッフ向け

Sabers Spirit
Sabers Sportsmanship

Go Sabers!

sabers.senri.ed.jp

April 2017

セイバーズ・アクティビティー・参加チェックリスト

保護者と一緒に...

- ☐ このハンドブックを読み、理解しましたか？
- ☐ オンラインのセイバーズ・サインアップ・フォームを提出しましたか？
- ☐ オンラインのセイバーズ・スポーツマンシップ同意書を提出しましたか？
- ☐ オンラインの保護者承諾書を提出しましたか？
- ☐ あなたのパスポートの写真入りページのデジタル・コピーを提出しましたか？
- ☐ AISA ホームステイに関する案内を読み、理解しましたか？
- ☐ SOIS や他の学校でのイベントに参加する際に携帯するための国民健康保険証のコピーを取得しましたか？

フォームやパスポートがない = 練習できない = プレーできない = 楽しくない

全てのセイバーズの生徒、家族、先生、コーチに感謝します。伝統あるセイバーズのアクティビティー、セイバーズ・スピリットを今後も続けていきましょう。
Go Sabers!

Peter Heimer

SOIS activities director
pheimer@senri.ed.jp
office tel: 072-727-2137
cell phone: 080-1469-3788
office: room A-240



*Never try to be better than somebody else.
But never cease trying to be the best you can be.*

*For when the One Great Scorer comes to write against your name,
He marks – not that you won or lost – but how you played the Game.*



SOIS Sabers Handbook

INTRODUCTION はじめに

関西学院千里国際中等部・高等部/大阪インターナショナルスクール (SOIS) のセイバーズ・ハンドブックをお読みいただきありがとうございます。

このハンドブックは生徒や保護者、コーチ、スタッフ向けに中等部・高等部のセイバーズにおける課外活動プログラムの案内となっています。提供する情報はセイバーズのスポーツ選手及び AISA 数学、リーダーシップ関連のイベントが中心となっています。(SOIS のクラブ活動に関しては別の文書を参照してください。)

セイバーズ・アクティビティー・プログラムは SOIS コミュニティにとり必要不可欠となっています。セイバーズ・チームには、SIS と OIS 両方の学生アスリートが参加しており、2つの学校が一体となる「トゥー・スクールズ・トゥギャザー・モデル Two Schools Together model」の重要な要素です。日本やアジア各地の学校との交流を通じて、国内外の試合などに参加する機会を得ることができ、SOIS の生徒に幅広い国際経験を提供することに繋がっています。

25 年以上に渡り 2 校が共同で、中等部・高等部、バーシティー、ジュニア・バーシティー、クラブレベルのスポーツで輝かしい成功を収めてきた伝統があります。セイバーズ・スピリット ([Sabers Spirit](#)) の伝統を誇りに思っており、今後より向上することを目指しています。

Thank you for reading the Senri and Osaka International Schools (SOIS) of Kwansei Gakuin (KG) Sabers handbook for middle school and high school.

This handbook provides students, parents, coaches, and staff with information about the Sabers high school and middle school extracurricular activities program. The information here focuses primarily on Sabers athletics, with some reference to the AISA math and leadership events. (Please see separate documents for information about SOIS clubs.)

The Sabers activities program is a vital part of the SOIS community. Sabers teams are comprised of student-athletes from both SIS and OIS and are a key component of the Two Schools Together model. Our associations with schools in Japan and across Asia create opportunities for both domestic and overseas competition, thus providing SOIS students with a wide-ranging international experience.

For over 25 years our 2 schools together have developed a rich tradition of success in a wide variety of middle school and high school sports at the varsity, junior varsity, and club levels. We pride ourselves on our tradition of "[Sabers Spirit](#)" and aim to become even better.

ACTIVITIES DIRECTORS OFFICE アクティビティー・ディレクターのオフィス

アクティビティー・ディレクター（AD）のオフィスは2階のビジネス・オフィスの向かい側の A-240 号室にあります。生徒や保護者、コーチはいつでも気軽に AD のオフィスに来てください。ドアはいつでも開いています。オフィス電話番号：072-727-2137.

The office of the activities director (AD) is located in room A-240 on the second floor across from the business office. Students, parents and coaches should feel free to visit the AD office at any time. The door is always open. Office tel: 072-727-2137.



MISSION ミッション

SOIS セイバーズの中等部・高等部のアクティビティー・プログラムのミッションは、スポーツやアカデミック、リーダーシップ関連の課外活動の機会を提供することで SOIS の全生徒、SOIS および関西学院（KG）のコミュニティの福利厚生を拡大することです。セイバーズの生徒は活動を通じて「知識をもち、思いやりをもち、創造力をもって世界に貢献する個人「informed, caring, creative individuals contributing to a global community」になるための機会を得ることができます。

この使命を全うするため、AD オフィスは SOIS の生徒や保護者、コーチ、先生、経営陣、ビジネス・オフィス、設備チームと協力しあっています。

The mission of the SOIS Sabers middle school and high school activities program is to enhance the welfare of the SOIS student body and the SOIS and KG community by offering extracurricular athletic, academic, and leadership opportunities that help Sabers students become “informed, caring, creative individuals contributing to a global community.”

To fulfill this mission, the AD office works collaboratively with SOIS students, parents, coaches, teachers, administrators, the business office, and the facilities team.



AIMS 目標

1. ミッションの一環として、SOIS セイバーズ・アクティビティー・プログラムは全てのミドルスクール及びハイスクールのセイバーズの生徒に、課外活動に参加する機会を提供します。それを通じて、

- SOIS 2校のコミュニティ（SOIS two-school community）内部の絆を深めます。
- セイバーズ・スピリット（[Sabers Spirit](#)）を後押しします。
- セイバーズのスポーツマンシップ（[Sabers Sportsmanship](#)）を発揮させます。

As part of its mission, the SOIS Sabers activities program aims to provide all Sabers middle school and high school students with opportunities to participate in extracurricular activities and, in doing so:

- strengthen the bonds within the SOIS two-school community,
- encourage [Sabers Spirit](#), and
- promote [Sabers Sportsmanship](#).

2. セイバーズのアクティビティー・プログラムは、参加することを以下のように感じるような雰囲気を保つように心がけています:

- 誰でも受け入れる
- バランスの取れた
- 肉体的に厳しい
- 精神的に困難だがやりがいのある
- 個人的に意義のある

2. The Sabers activities program aims to maintain an atmosphere in which participation is:

- inclusive,
- balanced,
- physically demanding,
- mentally challenging, and
- personally rewarding.

3. セイバーズのアクティビティー・プログラムは、

- 世界中のベストアプローチをまとめ、それにより
- SOIS の 2つの学校が一体となる教育モデルのカギとなる役割を担うこと

を目標としています。

The Sabers activities program aims:

- to bring together the best approaches from around the world, and thus
- to play a key role in the SOIS “two schools together” educational model.

4. セイバーズのアクティビティー・プログラムは、

- アソシエーション・オブ・インターナショナル・スクール・イン・アジア([AISA](#)) および、ウェスタン・ジャパン・アクティビティーズ・アソシエーション([WJAA](#)) のリーダーとしての役割を維持すること。
- KG 及び日本のローカル校との交流をより深めるための方法を探ること。
- セイバーズの日本、アジア地域での評判を高めること。

を目標としています。

The Sabers activities program aims:

- to maintain its strong leadership role in the Association of International Schools in Asia ([AISA](#)) and the Western Japan Activities Association ([WJAA](#)),
- to explore ways to interact more with KG and local Japanese schools, and thus
- to enhance the Sabers’ favorable reputation in Japan and throughout Asia.

BELIEFS 信念

SOISでは、課外活動プログラムを充実させることは生徒の肉体的、情緒的、精神的な幸福に不可欠であると信じています。

At SOIS, we believe that a strong extracurricular activities program is integral to the physical, emotional, and psychological well-being of our students.

よって、セイバーズ・アクティビティー・プログラムは

- 2つの学校のミッションと、2つの学校が一体となる「トゥー・スクールズ・トゥギャザー」の信念「two schools together” beliefs」に従うこと
- 幅広い種類の課外スポーツ、アカデミック、リーダーシップ活動を提供すること
- 参加料金や旅費、参加に必要な時間を妥当な水準で維持すること
- 生産性の高いリーダーシップの発揮、意味深い異文化間交流を推進すること
- 健康でバランスの取れた市民性を推奨すること
- 生徒に対してスポーツ、学問、リーダーシップスキルの分野を発展させるための真の機会を提供すること
- スキルや経験を問わず全ての生徒に参加する機会を提供すること
- 生徒がスポーツやアクティビティーについて学び、それらから学びとろうとする情熱を育てること
- 道徳的で技術を持ち、規律ある、献身的でやる気のあるチーム作り
- 競争力があり、勝つことが全てでないことを理解するチーム作り
- 有能で思いやりのあるコーチや監督を通じて学校における対人関係を拡大させること
- 安全で質の高い施設及び用具の提供
- ウェスタン・ジャパン・アクティビティーズ・アソシエーション (WJAA) およびアソシエーション・オブ・インターナショナル・スクール・イン・アジア (AISA) を通じて他の学校との関係を深めること

に、尽力します。

Therefore, we believe that the Sabers activities program must strive to:

- be consistent with our 2 schools' mission and “two schools together” beliefs;
- provide a range of extracurricular athletic, academic, and leadership activities;
- maintain reasonable participant fees, travel costs, and time commitments;
- promote productive leadership and meaningful intercultural interaction;
- promote healthy and balanced citizenship;
- provide genuine opportunities for students to develop advanced athletic, academic, and leadership skills;
- provide participation opportunities for all students, regardless of skill and experience;
- foster a desire in our students to learn about and learn from athletics and activities;
- field teams that are ethical, skilled, disciplined, dedicated, and motivated;
- field highly competitive teams that understand that “winning isn’t everything”;
- provide competent, capable, and caring coaches and chaperones to enhance interpersonal relationships;
- provide safe, quality facilities and equipment;
- expand our associations with other schools via the Western Japan Activities Association (WJAA) and the Association of International Schools in Asia (AISA).

PHILOSOPHY 理念

セイバーズの生徒とスタッフとして、我々はフェアプレーと成功の伝統を深めることに取り組みます。以下のことを理解し、賛同します。

- 2つの学校の理念である、5つのリスペクト（5 Respects）を、競技場の内でも外でも実践すること
- 物事の決定や行動は常に誠実に、大切にすることを忘れないこと
- 前向きな価値観や立派な行動を形にして表すことの重要性
- 我々自身や家族、SOISを名誉と尊厳を持ち代表することに伴う責任

As Sabers students and staff, we are committed to enhancing our tradition of fair play and success. We understand and affirm:

- our 2 schools' philosophy of the 5 Respects both on and off the playing field;
- that our decisions and actions must be guided by integrity and respect at all times;
- the importance of modeling positive values and exemplary behavior; and
- our responsibility to represent ourselves, our families, and SOIS with honor and dignity.

勝利は全てではありません。競争に関する我々の理念は、要約すれば、「勝ちたいという欲望はこらえるべきではないが、勝利への追及は高潔であるべき」「勝利は唯一の目標にはなれない」ということです。

これを念頭に、セイバーズ選手は次のような態度を示さなければいけません。

- 最高の自分になれるようするための競争精神と献身
- 誠実、義務、尊厳、謙虚、倫理的にチームプレーをする
- 試合を愛し、尊重する
- チームメイトや対戦相手、コーチ、職員、ファン（観客）に協力し、尊重する
- アクティビティと学問、社会、ファミリーライフのバランスを取る

Winning isn't everything. Our philosophy on competition can be summed up as: "While the desire to win must not be stifled, the quest to win must be honorable." Winning cannot be the only goal.

With this in mind, Sabers student-athletes must display the following attitudes:

- competitive spirit and commitment to be the best we can be;
- loyalty, duty, dignity, modesty, and ethical character in team play;
- love and respect for the game;
- cooperative respect towards teammates, opponents, coaches, officials, fans; and
- a healthy balance among activities, academics, and social and family life.

スポーツの価値や恩恵は参加するだけで自動的に得られるものではなく、リーダーシップの発揮や知識、献身、コーチやキャプテンによる導きを通じて発展するものです。SOISにおいて、競争は教育目標に価値ある貢献ができるように計画、管理されています。

Values and benefits from athletics do not come automatically from simply participating; they develop under the leadership, knowledge, dedication, and guidance of coaches and captains. At SOIS, competition is properly organized and controlled to make a valuable contribution to the aims of education.

Don't let yesterday take up too much of today.

COACHES, MANAGERS コーチ、マネージャー

コーチやマネージャーの献身的な関与は、「セイバーズ・スピリット」の優れた例です。

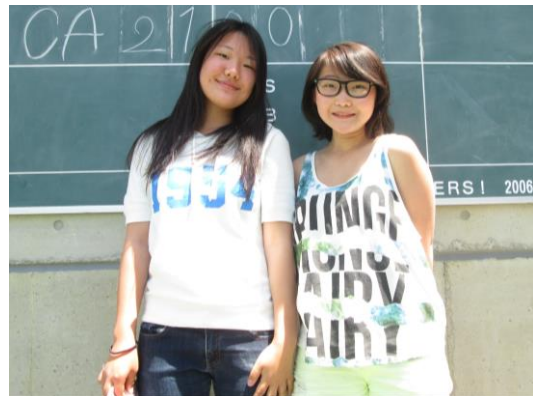
セイバーズのスポーツチームは、セイバーズ・アクティビティー・プログラムのミッションや信念、理念に忠実である、経験豊富な SOIS の先生がコーチを務めています。チームには多くの時間とエネルギーをプログラムの成功のために費やしている、ヘッドコーチとアシスタントコーチが付きます。セイバーズのコーチは選手にとり最初の連絡先となります

ほとんどのセイバーズ・チームには生徒によるボランティアのマネージャーも付いており、コーチや選手を、備品やユニフォーム、記録や統計データの集計、友情によりサポートしています。

The selfless commitment of coaches and managers are great examples of “Sabers Spirit.”

Sabers athletic teams are coached by experienced SOIS teachers who are dedicated to the mission, aims, beliefs, and philosophy of the Sabers activities program. Teams have 2 coaches – a head coach and an assistant coach – who volunteer much time and energy to the successful running of the program. Sabers coaches are the players’ first line of communication.

Most Sabers teams also have volunteer student managers who assist the coaches and players with equipment, uniforms, record keeping, statistics, and cheerful camaraderie.



A good coach gives correction without causing resentment.

TEAM NAME, LOGO チームネーム、ロゴ

SOIS のスポーツのチームネームは「セイバーズ」です。
ロゴは Sabers (セイバーズ)と書かれた紫色のバナーの下に2つの白いカーブした剣が交差しているデザインとなっています。



The SOIS sports team nickname is "Sabers". The logo is a design of 2 crossed, curved white swords under a purple banner bearing the word "Sabers".

SABERS COLORS セイバーズカラー

セイバーズカラーは紫と黒が主体で、白で強調されています。

The Sabers colors are purple (PMS 527) and black, accented with white.



SABERS GEAR セイバーズのアイテム (衣類)

アクティビティー・ディレクターのオフィス(A-240号室)にて、他にも多種多様なセイバーズの衣類が求められます。

Sabers apparel is sold by the activities director's office.



You are not a failure until you start blaming others for your mistakes.

SABERS WEBSITE セイバーズのウェブサイト

チームに関するニュースやスケジュール、試合結果、オンライン・サインアップ・フォーム、承諾書、ハンドブック、ホームステイについての説明、写真、ビデオ、セイバーズテレビなど、セイバーズのスポーツに関する全ての情報は、セイバーズ・アスレティクス・ウェブサイト (sabers.senri.ed.jp) で得ることができます。ブックマークして、アクセスしてください。

AD オフィスは、セイバーズ・ウェブサイトの構築とメンテナンスに協力して下さった SOIS の技術ディレクター、学務部ディレクターのステイブン・フレイター氏に対して感謝の気持ちを伝えたいと思います。

Nearly all information about Sabers sports – including team news, schedules, results, online sign up and permission forms, handbooks, homestay explanations, photos, videos, Sabers TV shows – can be found on the Sabers athletics website at sabers.senri.ed.jp. Please bookmark this site and visit it often.

The AD office extends a very big ありがとう to Mr. Stephen Frater, SOIS director of technology and director of academic affairs, for his assistance with the creation and maintenance of the Sabers website.

ONLINE SUBMISSIONS オンライン提出

セイバーズ・ウェブサイトの重要な機能の 1 つが、フォームや書類のデジタルデータでの提出ができる機能です。以下は、シーズンが始まる前にセイバーズ・ウェブサイトを通じてオンラインで提出されなければならない書類のリストです。フォームや書類は、Forms タブで見つけることができます。

One key function of the Sabers website is to facilitate the digital submission of forms and documents. Below is a list of online submissions that *must* be made, via the Sabers website, *before* the beginning of a season. Forms and documents can be found under the Forms tab.



第 1 シーズンまたは年の初めに 1 度限り、全ての生徒が提出

Beginning of year or first season, one time only, all students

1. [Sabers Sign Up](#) (セイバーズ・サインアップ・フォーム、生徒が提出; by students)
2. [Sabers Sportsmanship Agreement](#) (セイバーズ・スポーツマンシップ同意書、生徒が提出; submitted by students)
3. [Parent Permission](#) (保護者承諾書、アクティビティーへの参加や遠征旅行、医療関係の内容、保護者が提出; submitted by parents – participation, travel, medical)

第 1 シーズンまたは年の初めに 1 度限り、全てのハイスクールの生徒が提出

Beginning of year or season, one time only, all high school students

1. [Digital copy of passport photo page](#) (パスポートの写真入りページのデジタル・コピー)

シーズンの期間中、ハイスクールの生徒が提出

During each season, high school students

1. [Two \(2\) AISA travel permission forms](#) (AISA の旅行許可フォーム、最終版)

SABERS SIGN UP セイバーズ・サインアップ

一年に一回、シーズンが始まる前にセイバーズ・チームに参加することを希望する生徒は、セイバーズ・アスレティクス・ウェブサイトからオンラインでサインアップをしなければいけません。(sabers.senri.ed.jp → Forms).

ハイスクールの生徒は全員パスポートの写真入りページのデジタル・コピーを提出する必要があります。

最初の練習の前に、サインアップとパスポートのコピーの提出を終えてください。

Once a year, prior to the start of a season, all students wanting to join a Sabers team must sign up online on the Sabers athletics website (sabers.senri.ed.jp → Forms).

All high school students must submit a digital copy of the picture page of their passport.

Sign up and passport submission must be completed before the first practice.

サインアップをしていない生徒は練習に参加できません。パスポートのコピーがなければ、練習ができません。練習がなければプレーができません。プレーできなければ楽しくありません。

No sign up, no practice. No passport, no practice. No practice, no play. No play, no fun.

標準的なサインアップの期限（ハイスクール）

1. シーズン開始の前週：（必要であれば）コーチが説明会を開催
2. 日曜日：AISA チームが韓国または横浜から戻る：シーズン終了
3. 月曜日：練習はなし。新 HS シーズンに関する説明会を AD が開催；全てのチーム、選手の出席必須
4. 水曜日：新シーズン初の公式練習；サインアップとパスポートのコピー提出期限

Typical sign-up timeframe (HS):

1. Week before season starts: Information meetings called by coaches (if needed).
2. Sunday: AISA teams return from South Korea or Yokohama; season ends.
3. Monday: No practice. AD info meeting for new HS season; all teams, all players.
4. Wednesday: First official practice of new season; sign-ups and passports due.

標準的なサインアップのタイムフレーム（ミドルスクール）

1. シーズン開始の前週：Announcement of new season via homerooms, SOISmail.
2. 土曜日：WJAA トーナメント；シーズン終了
3. 月曜日：（必要であれば）コーチが説明会を開催
4. 火曜日：新 MS シーズンに関する説明会を AD が開催；全てのチーム、選手の出席必須（チームミーティング；練習ではありません。）
5. 木曜日：新シーズン初の全体練習；サインアップの提出期限

Typical sign-up timeframe (MS):

1. Week before season starts: Announcement of new season via homerooms, SOISmail.
2. Saturday: WJAA tournament; season ends.
3. Monday: Information meeting called by coaches (if needed).
4. Tuesday: AD information meeting for new MS season; all teams, all players (optional team meeting afterwards; no practice).
5. Thursday: First full practice of new season; sign ups due.

Sabers Orientation Sessions (SOS)

セイバーズ・オリエンテーション・セッション (SOS)

毎シーズンの最初に開かれる説明会に加えて、AD はセイバーズ・オリエンテーション・セッション (SOS) を招集します。対象者は以下の通り。これらのセッションで、AD はセイバーズ・ハンドブックやサインアップのプロセス、セイバーズ・スポーツマンシップについて詳しく説明します。

In addition to the information meetings held at the beginning of each season, the AD may hold Sabers Orientation Sessions (SOS) at the times and with the target audiences below. At these sessions, the AD will carefully go over the Sabers handbook, the sign-up process, and Sabers Sportsmanship.

- 4月：SIS オリエンテーション（新入生、7-12年生が対象、入学式の2日前、15分間でADとウェブサイトについての案内をします）
 - 4月：授業1, 2日目の放課後、シアターにおいて。ミドルスクールは火曜日または木曜日に、ハイスクールは月曜日または水曜日、金曜日に。ハイスクールのサッカー選手は、AISAの試合までの時間がなく練習が必要であるため出席しなくても結構です。 **OR**
 - 6月：separate, individual team meetings after school during practice – HS boys VB, HS girls VB, HS tennis, MS baseball
 - 6月：OIS 5年生
 - 8月：OIS オリエンテーション、ミドルスクール、ハイスクール合同で、シアター
-
- **April:** SIS orientation (new students, grades 7–12, two days before entrance ceremony, 15 minutes to introduce AD and website)
 - **April:** First and second days of classes, after school, theater, MS on T or Th, HS on M or W or F. HS soccer players exempted from this meeting as it conflicts with their limited practice time soon before AISA. **OR**
 - **June:** separate, individual team meetings after school during practice – HS boys VB, HS girls VB, HS tennis, MS baseball
 - **June:** OIS grade 5
 - **August:** OIS orientation, MS and HS together, theater

オンライン・サインアップとパスポートコピーの提出はいつでも受け付けています。SOS説明会まで待つ必要はありません。

Online sign up and passport submission can be completed anytime; students do not have to wait until the SOS information meetings.



Don't make excuses. Your friends don't need them and your foes won't believe them.

SABERS SPIRIT, SABERS SPORTSMANSHIP

セイバーズの精神、セイバーズのスポーツマンシップ

セイバーズの生徒は、いつも SOIS の大使であることを覚えておかなければいけません。セイバーズ選手の行動は、良きにつけ悪しきにつけ、SOIS コミュニティー全体を反映するものです。セイバーズ選手は常に最高の水準の行動をとりましょう。それは、「セイバーズ・スピリット」の一環でもあります。

Sabers students must always remember that they are ambassadors of SOIS. Sabers behavior – both good and bad – reflects on the entire SOIS community. Sabers students hold themselves to the highest standards of behavior. Doing so is part of our “**Sabers Spirit.**”

スポーツマンシップには、貧しいスポーツマンシップ、良いスポーツマンシップ、そしてセイバーズ・スポーツマンシップ ([Sabers Sportsmanship](#)) の 3 種類があります。セイバーズ・スポーツマンシップは、セイバーズ・スピリットに不可欠な要素であり、セイバーズのチームやコーチ、保護者、ファンから 最高の水準のスポーツマンシップ が期待されています。

There are three kinds of sportsmanship: poor sportsmanship, good sportsmanship, and [Sabers Sportsmanship](#). **Sabers Sportsmanship**, an integral part of Sabers Spirit, is the highest level of sportsmanship and is expected of all Sabers teams, coaches, parents, and fans at all times.

セイバーズ・スピリット、およびセイバーズ・スポーツマンシップの特徴、具体的な行動は次のようになります。

Some characteristics and behaviors of Sabers Spirit and Sabers Sportsmanship include:

1. **準備万端**：練習や試合に 100%出席し、努力する。栄養面や精神的な集中、チームへの献身的な態度
complete preparation: 100% effort and attendance at practice and games; proper nutrition; mental concentration; commitment to the team
2. **チーム、個人のプライド**：プレー中、身だしなみや行動、交通機関やレストランなど公共の場やイベントにおける適切な服装、ふさわしい行動
team and personal pride: while playing; in appearance and conduct – proper dress code for events and proper behavior in public (transportation, restaurants, etc.)
3. **しかるべき敬意**：チームメイトやマネージャー、コーチ、職員、対戦相手、試合に対して
proper respect: to teammates, managers, coaches, officials, opponents, the game
4. **絶え間ない競争力**：最後まで戦う、あきらめない、こぼれ球を取りに行く、責任を持つ、ゴールまで全力疾走する
relentless competitiveness: “fight to the end”; do not give up; dive for loose balls; take the charge; sprint to the finish
5. **冷静さ**：審判や対戦相手、ファン、チームメイト、コーチと議論や喧嘩はしない、審判やコーチの決定に苦情を申し立てない、“悪いプレー”を止める、自分自身やチームメイトを非難しない
calm composure: no arguing and no fighting – with referees or opponents or fans or teammates or coaches; no complaining about referees’ or coaches’ decisions; “shake off” bad plays; do not get down on yourself or on teammates
6. **思いやりを持つ**：相手選手やコーチと、試合の前と後に握手をする、職員やコーチにお辞儀をする、嘲りをしない、(バスケットボールのフリースローやサッカーのペナルティーキック、一塁からのリードなど) いかなる状況においてもやじやブーイングをしない
thoughtful compassion: shake hands with opposing players and coaches before and after games; bow to officials and coaches; no taunting; do not jeer or boo (at any time, including during basketball free throws, soccer penalty kicks, or while leading off first base, for example); pick up a fallen player – teammate or opponent

7. 個人的な謙虚さ：自慢や自己顕示をしない、他のチームに見せびらかすことをしない
personal modesty: no boasting or showing off; no “showing up” the other team
8. 丁寧な心遣い：静かに注意を払う、体育館やロッカーに落ちているゴミを拾う、体育館内では外用の靴を履かない、許可がない限りは飲食物を持ち込まない、電車でお年寄りに席を譲る、ドアを他の人のために開けておく、適切な場所、場合に脱帽する、注意深く人の話を聞く
polite consideration: quiet attention; pick up trash in gym and locker rooms; no outdoor shoes or food or drink in gym unless allowed; give up train seats to the elderly; hold the door open for others; take off your hat when appropriate; listen attentively
9. 適切な言葉遣い：いかなる場所、時も罵らない—廊下や練習中、試合中、電車の中で、Facebook 上の写真を含めてわいせつなジェスチャーをしない
appropriate language: no swearing anywhere, anytime – in the hallways, at practice, in a game, on the train; no obscene gestures anywhere, anytime (including Facebook photos)
10. 倫理的な行動：不正行為や嘘、いじめ、しごきをしない、授業をさぼらない
ethical behavior: no cheating or lying; no bullying or hazing; no skipping classes
11. 合法的な行動：酒やタバコ、ドラッグ、盗み、破壊行為とは関わらない
legal behavior: no alcohol, no smoking, no drugs, no stealing, no vandalism
12. 道徳的な行動規範：正しいことをする、黄金律「あなたが人にしてもらいたいように、あなたも人にしなさい」に従う
a moral code: “do the right thing”; follow the Golden Rule: “Do unto others as you would have them do unto you.”

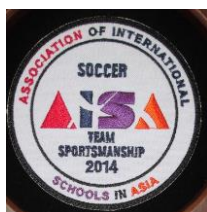
AD と学校の経営陣はセイバーズ・スポーツマンシップにおいて期待されていることに従わない SOIS の生徒に対する特定の罰則などは設けていません。

不適切な行動には、ケースバイケースで対応します。練習や試合、トーナメント、チームの出場停止、または停学、追放などが可能性のある処分です。

The AD and school administrators do not have specific consequences or punishments for SOIS students who do not live up to the expectations of Sabers Sportsmanship. Inappropriate behavior is considered case-by-case with possible consequences including suspension or expulsion – from practices, games, tournaments, the team, and/or school.

セイバーズ全員が、セイバーズ・スポーツマンシップ・ガイドラインを読み、ウェブサイト ([Sabers website](#)) にあるオンライン版の合意書 (online agreement form) に記入し、同意しなければいけません。

All Sabers must read and agree to follow these Sabers Sportsmanship guidelines by completing the online agreement form on the [Sabers website](#).



boys soccer 2014



tennis 2014



girls volleyball 2013

The true test of a man's character is what he does when no one is watching.

PARENT PERMISSION 保護者の承諾

セイバーズのアクティビティーに参加を希望するミドルスクールおよびハイスクールの生徒は全員、オンライン版の保護者承諾書 ([Parent Permission form](#)) を提出しなければいけません。

For all students, middle school and high school, who want to participate in Sabers activities, parents must submit the online [Parent Permission form](#).

承諾書には以下の 3 項目が取り上げられています。

This permission form covers 3 things:

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| 1. 参加への承諾 | 1. Participation permission |
| 2. 関西地方における旅行の承諾 | 2. Kansai travel permission |
| 3. 健康診断書 | 3. Medical clearance |



PAPER SUBMISSIONS 紙媒体での提出

承諾書の中には、紙媒体で署名のうえ提出が必要なものがあります。これらのフォームのハードコピーは、生徒に配布されます。（セイバーズのウェブサイトの **Forms** セクションからダウンロードすることも可能です）

Some permission forms must be signed and submitted as paper copies. Hard copies of these forms are given to students (or can be downloaded from the Sabers website Forms section).

毎シーズンの初め、ハイスクールの生徒

Beginning of each season, high school students

1. 予備 AISA 遠征旅行参加承諾書（緑色）、学生と保護者、担任、校長の署名が必要
Preliminary AISA travel permission form (green) – signed by student, parent, HR teacher, and principal



The best discipline is self-discipline.

PASSPORT COPY SUBMISSION パスポートのコピーの提出

セイバーズのイベントのために海外旅行をするハイスクールの生徒は有効なパスポートを保有し、パスポートの写真入りページのデジタルコピーを提出しなければいけません。今年海外に渡航しないと思う場合でも来年するかもしれません。よって、パスポートのコピーの提出をしてください。



パスポートの写真入りページをスキャン、または撮影して jpeg ファイルで保存し、セイバーズ・アスレティクス・ウェブサイトの「Forms」セクションにあるパスポートの提出 ([Passport submission](#)) ページからファイルをアップロード、またはファイルを AD オフィス宛て (pheimer@senri.ed.jp) に e メールで送信してください。

All Sabers high school students who travel overseas for a Sabers event must have a valid passport and must submit a digital copy of the picture page of their passport (for travel reservation and identification purposes). Even if you don't think you will travel overseas this year, you might next year – so, please, still submit a passport copy.

Please scan or photograph the inside picture page of the passport, save it as a jpeg file, and upload the file via the [Passport submission](#) page in the “Forms” section of the Sabers athletic website or e-mail the file to the AD office (pheimer@senri.ed.jp).

パスポートの提出に関する注意事項：

Notes about passport submission:

- a. 航空券の氏名はパスポートの氏名と同一でなければいけません。パスポートのコピーを提出してくだされば、AD オフィスが航空券の手配を適切に行うことができます。
The name on your plane ticket must match exactly your passport name. Please submit your passport copy so that the AD office can properly book plane tickets in advance.
- b. パスポートを 2 つ所有している場合は、日本のパスポートを使う方が便利ことが多いです。
If you have two passports, usually it is easier to use your Japanese passport.
- c. パスポートが有効である限りは、コピーの提出は一度のみで結構です。
As long as your passport remains valid, you need to submit it only once.
- d. もしパスポートが近く有効期限を迎えるのであれば、デジタル・コピーを提出したうえで、急いで新しいパスポートの申請をしてください。（日本人が韓国に入国する際は、3 カ月の残存期間が必要、他の国は 6 カ月の残存期間が必要です）
If your passport has expired or will expire soon, please still submit a digital copy and hurry to get a new one. (South Korea requires 3 months of passport validity for Japan citizens. Other countries require 6 months validity.)
- e. パスポートの紙のコピーは提出しないでください。
Please do not submit a *paper* photocopy of your passport.

Do what you have to do now so that you can do what you want to do later.

HOMESTAY SIGN UP ホームステイ

AISA の大きな特徴の一つに、ホームステイシステムを取り入れていることが挙げられます。より豊かな異文化交流を目指し、切磋琢磨の精神を養い、宿泊費用を抑えるためにトーナメント主催校は海外からの生徒をホームステイすることになっています。どの AISA 加盟校もこのシステムを取り入れています。したがって、SOIS の生徒が海外に行く場合は現地のトーナメント主催校でホームステイをさせてもらい、海外の学校の生徒が SOIS に来る場合には私たちがホームステイ先を提供します。

AISA でお子さんを海外ホームステイ（ソウル、または横浜）させる全家庭には、その引き換えに SOIS を訪問する生徒のためにホームステイ先を提供することが期待されています。AISA 会員になる条件として、SOIS に訪問する海外生徒を受け入れることは必須です。

One of the key features of AISA is the homestay system. To promote greater intercultural communication, to encourage friendly competition, and to reduce travel costs, tournament host schools homestay students traveling from overseas. This is a reciprocal arrangement: when SOIS students travel overseas, they are homestayd there, and when overseas students travel to SOIS, we homestay them here.

All families who send or will send children on AISA trips (to Seoul or Yokohama) are required to **reciprocate** by offering to homestay a visiting guest student. It is an AISA membership requirement that we homestay visiting students. This is a strong obligation.

セイバーズのチームメンバーは、AISA のイベントのために旅行する、しないに関わらず SOIS を訪問する海外の生徒のホームステイ受け入れをすることを期待されます。自分が参加している以外のスポーツのイベントのためかもしれません。AISA のホームステイに参加する生徒には、ホストファミリーとなる義務が付帯します。もしあなた自身の家庭がホストファミリーとなることができない場合は、ホストファミリーとなることのできる SOIS の生徒の家庭を見つけ、あなたはホームステイ・バディーとなることもできます。

HOMESTAY OBLIGATION: If you are on a Sabers team, whether you travel to an AISA event or not, you may be expected to homestay a visiting student sometime during the year, even for another sport in another season. AISA travel members especially have the strongest obligation of being a homestay host. If you cannot host a visiting student yourself, you may be asked to find a teammate or another SOIS student to host for you and you will be a homestay buddy.

ご協力よろしくお願い致します。ホームステイに関するさらなる詳細は Sabers athletic website, sabers.senri.ed.jp にてご確認くださいませようお願い申し上げます。

Thank you very much in advance for your cooperation. For more information, please read the homestay information on the Sabers athletic website, sabers.senri.ed.jp.



The best thing a father can do for his children is to love their mother.

UNIFORMS ユニフォーム

ユニフォームは学校側から支給されます。ただし、野球・ソフトボール・水泳選手の帽子に関しては自己負担となります。また、高校野球の選手はズボンが自己負担になります。

Uniforms are provided by the school, with a few exceptions: baseball and softball players and swimmers purchase their own caps, and HS baseball players purchase their own pants.

Players are responsible for washing and maintaining uniforms and then returning them at the end of the season. Students are responsible for paying for lost uniforms.

ユニフォームは PE オフィス付近の紫のカーテンの後ろにある箱の中に保管しています。カーテンの後ろに立ち入ることができるのは、コーチ・マネージャー・セイバーズスポーツカウンスル(SSC)のメンバーのみとなっています。

Uniforms are stored in boxes behind the purple curtain near the PE office. Only coaches, managers, and Sabers Sports Council (SSC) members may go behind the curtain.

選手とコーチは、配布または返却された全てのユニフォームを、細心の注意を払って管理しなければいけません。紛失したユニフォームを新しいものと置き換えるためには時間とコストが必要となります。シーズン前、シーズン後に、コーチとマネージャーはユニフォームの数の確認を必ず行ってください。

Players and coaches must meticulously keep track of all uniforms given out and returned. Replacing lost uniforms is time-consuming and costly. Preseason and postseason inventories must be conducted by coaches and managers.



追加でチームのための T シャツやスウェットシャツ、パーカー、ウォームアップジャケット、パンツなどのデザイン、購入を選手やコーチが希望する場合があります。奨励はされませんが、ガイドラインに従うのであれば認められます。ガイドラインは以下の通り。

Some players and coaches on some teams like to design and purchase additional team apparel, such as t-shirts, sweatshirts, hoodies, or warm-up jackets and pants. This kind of purchase is not encouraged, but it is allowed, with some guidelines.

1. 追加のチーム用衣装などの購入は任意とする。
Any purchase of additional team gear must be completely optional.
2. 購入計画は事前に AD に提出し、承認を得なければならない。
Purchase plans must first be presented to and approved by the AD.
3. コーチから、余分な衣料を購入することを期待することはない。
There is no expectation from coaches to purchase extra apparel.
4. 先輩選手の衣料の購入費用を後輩選手が負担することがあってはならない。
Younger players must not pay for apparel for upper classmen.
5. 新に購入するための費用は高すぎではない。
New purchases must not be too expensive.
6. カラーは、セイバーズ・カラーとすべきである。
Colors should be Sabers colors.

It's what you learn after you know it all that counts.

SPORT OFFERINGS スポーツチーム

High school and middle school sports teams

ハイスクール、ミドルスクールのスポーツチーム

girls	boys
badminton	badminton
basketball	basketball
cross country	cross country
soccer	soccer
softball	baseball
swimming	swimming
table tennis	table tennis
volleyball	volleyball

Academic events (AISA, high school)

math mania 数学マニア

Leadership events (AISA, high school)

leadership conference リーダーシップ会議



Don't let what you can't do interfere with what you can do.

SEASON SPORTS スポーツシーズン

SOIS の運動プログラムでは、シーズン・スポーツ・カレンダーを採用しています。セイバーズでは、1 シーズン（ハイスクールでは 8-12 週間、ミドルスクールでは 6-8 週間）の期間、練習、プレーします。これは、1 年間アスリートが 1 種類のスポーツにのみ参加するシステムとは異なります。

The SOIS athletics program follows a season-sport calendar. Each Sabers sport is practiced and played for one athletic season, 8–12 weeks for high school, 6–8 weeks for middle school. This differs from a year-long sports system in which athletes participate in only one sport for an entire year.

学生アスリートはシーズン・スポーツシステムの基、様々なスポーツに参加することができ、1 つ以上のグループの生徒と触れ合うことができオールラウンドのスポーツ選手になることができます。また、1 年間同じスポーツに参加する必要がないため、他の関心事に時間を割くことや、学問に集中することもできます。

Student-athletes benefit from the season-sport system because it allows them to participate in a variety of sports with more than one group of fellow students and helps them to become better all-around athletes. Students are not committed to participating in a sport the entire school year, allowing them time to pursue other interests and concentrate on their studies.

ハイスクールでは、女子生徒と男子生徒は同じシーズンに同じスポーツをプレーします。例として、秋シーズンには男女ともにバレーボールをプレーします。練習と試合のため体育館を共有します。ミドルスクールでは女子生徒と男子生徒はスペースに制限があることから別のスポーツをプレーします。例として、冬 I シーズンに女子はサッカーを、男子はバスケットボールをプレーします。

In high school, girls and boys play the same sport in the same season. For example, in the fall season both girls and boys play volleyball, sharing the gym for practices and games. In middle school, due to space limitations, girls and boys play different sports. For example, in the winter I season, girls play soccer and boys play basketball.

1 シーズンの期間中に 1 種類以上のスポーツをする場合もあります。スポーツを選択するのは時に難しい決断ですから、よく考えて保護者やコーチに相談することを薦めます。

More than 1 sport may be offered during a season, and in some cases there is some overlap between the end of one season and the start of the next one. Student-athletes are sometimes faced with the difficult decision of choosing one sport over another. Students are encouraged to think carefully about their choices, discussing things with their parents and coaches.



Little things make big things happen. 小さなことの積み重ねが、大きな成長につながる。

HIGH SCHOOL SPORTS SEASONS (4 competition seasons and 1 preseason)

ハイスクール・スポーツシーズン (4 試合シーズン、1 プレシーズン)

1. 秋、シーズン 1 (8 月最終週から 10 月第 3 週まで)
バレーボール (女子、男子); クロスカントリー (女子、男子)
2. 冬 I, シーズン 2 (10 月第 3 週から 1 月最終週まで)
バスケットボール (女子、男子); 水泳 (女子、男子)*
3. 冬 II, シーズン 3 (2 月第 1 週から 4 月第 2 週まで)
サッカー (女子、男子); バドミントン (女子、男子); 水泳 (女子、男子)*;
ソフトボール (女子)**
4. 春 I, シーズン 4 (4 月第 3 週から 5 月第 2 週まで)
ソフトボール(女子)*; 野球 (男子); 卓球 (女子、男子)
5. 春 II, プレシーズン (6 月)
プレシーズントレーニング: バレーボール (女子、男子)

*HS 水泳は 2 シーズンに渡ります。プレシーズンは ASIJ 大会が行われる、冬シーズンの後半 (12 月) に始まり、レギュラーシーズンは、2 月第 1 週に始まり、4 月の AISA 大会をもって終了します。

** HS ソフトボールは 2 シーズンに渡ることもあります。海外でのトーナメントの予定により (例: 北京トーナメントは 4 月に開催)、ソフトボールのシーズンは 2 月に開幕、もしくは 4 月まで開幕を待つ場合もあります。

HIGH SCHOOL SPORTS SEASONS (4 competition seasons and 1 preseason)

1. FALL, season 1 (last week of August through third week of October)
volleyball (girls, boys); cross country (girls, boys)
2. WINTER I, season 2 (third week of October through last week of January)
basketball (girls, boys); swimming (girls, boys)*
3. WINTER II, season 3 (first week of February through second week of April)
soccer (girls, boys); badminton (girls, boys); swimming (girls, boys)*
4. SPRING I, season 4 (third week of April through second week of May)
softball (girls); baseball (boys); table tennis (girls, boys)
5. SPRING II, preseason (June)
preseason training: volleyball (girls, boys)

*HS swimming spans 2 seasons: preseason begins in the latter half of winter season I in December with the ASIJ meet; regular season begins in late January/early February after basketball season and ends with the AISA meet in April.

If you don't take time to do it right the first time, when will you find time to do it over?

MIDDLE SCHOOL SPORTS SEASONS (4 competition seasons and 1 club season)

ミドルスクール・スポーツシーズン (4 試合シーズン、1 クラブシーズン)

1. 秋、シーズン 1 (8 月最終週から 10 月第 1 週まで)
バレーボール (女子); 野球 (男子); クロスカントリー (女子, 男子)
2. 冬 I, シーズン 2 (10 月第 2 週—12 月第 1 週まで)
サッカー (女子); バスケットボール (男子); 水泳 (女子、男子)
3. 冬 II, シーズン 3 (1 月第 2 週から 3 月第 1 週まで)
バスケットボール (女子); サッカー (男子)
4. 冬 I, シーズン 4 (4 月第 1 週から 5 月第 3 週まで)
ソフトボール (女子); バレーボール (男子); 卓球 (女子、男子)
5. 春 II, クラブシーズン (6 月)
バドミントン (女子、男子)
MS バドミントンは、初心者向けのレベルです。試合はありません。

MIDDLE SCHOOL SPORTS SEASONS (4 competition seasons and 1 club season)

1. **FALL, season 1** (last week of August through first week of October)
volleyball (girls); baseball (boys); cross country (girls, boys)
2. **WINTER I, season 2** (second week of October through first week of December)
soccer (girls); basketball (boys); swimming (girls, boys)
3. **WINTER II, season 3** (second week of January through first week of March)
basketball (girls); soccer (boys)
4. **SPRING I, season 4** (first week of April through third week of May)
softball (girls); volleyball (boys); table tennis (girls, boys)
5. **SPRING II, club season** (June)
badminton (girls, boys)
MS badminton is offered as an introductory-level club. There are no competitions.



Ability may get you to the top, but character will keep you there.

HS SEASON CALENDAR: 4 competition seasons and 1 preseason**HS シーズン・カレンダー：4 試合シーズン、1 プレシーズン**

		秋 FALL		冬 1 WINTER 1			冬 2 WINTER 2			春 1 SPRING 1		春 2 SPRING 2
		8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月
HS GIRLS		volleyball cross country		basketball			soccer swimming badminton			softball table tennis		volleyball <i>preseason</i>
HS BOYS		volleyball cross country		basketball			soccer swimming badminton			baseball table tennis		volleyball <i>preseason</i>

****HS 水泳** は 2 シーズンに渡ります。プレシーズンは ASIJ 大会が行われる、冬シーズンの後半（12 月）に始まり、レギュラーシーズンは、2 月第 1 週に始まり、4 月の AISA 大会をもって終了します。

****HS swimming spans 2 seasons:** preseason begins in the latter half of winter season 1 in December with the ASIJ meet; regular season begins in the first week of February and ends with the AISA meet in April.

MS SEASON CALENDAR: 4 competition seasons and 1 club season**MS シーズン・カレンダー：4 試合シーズン、1 クラブ・シーズン**

		秋 FALL		冬 1 WINTER 1				冬 2 WINTER 2				春 1 SPRING 1		春 2 SPRING 2	
		9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月				
MS GIRLS	volleyball cross county	soccer swimming		winter break	basketball			spring break	softball table tennis		badminton <i>club</i>				
MS BOYS	baseball cross county	basketball swimming			soccer				volleyball table tennis		badminton <i>club</i>				

MS バドミントンは初心者向けのレベルで、試合はありません。

MS badminton is offered as an introductory-level club. There are no competitions.

SOIS クラブ活動

SOIS の生徒のためのクラブ活動には音楽やサービス、アカデミック、個人の関心に応じた様々なクラブがあります。これらのクラブは生徒会の所管となっていますので、生徒会にお問い合わせください。

There are many club activities for SOIS students: music, service, academic, personal interest. These clubs are overseen by the student council. Please refer to student council documents for information about SOIS clubs.

If you are not making mistakes, you are not doing anything. A doer makes mistakes.

GYM USAGE 体育館の利用

Morning 朝

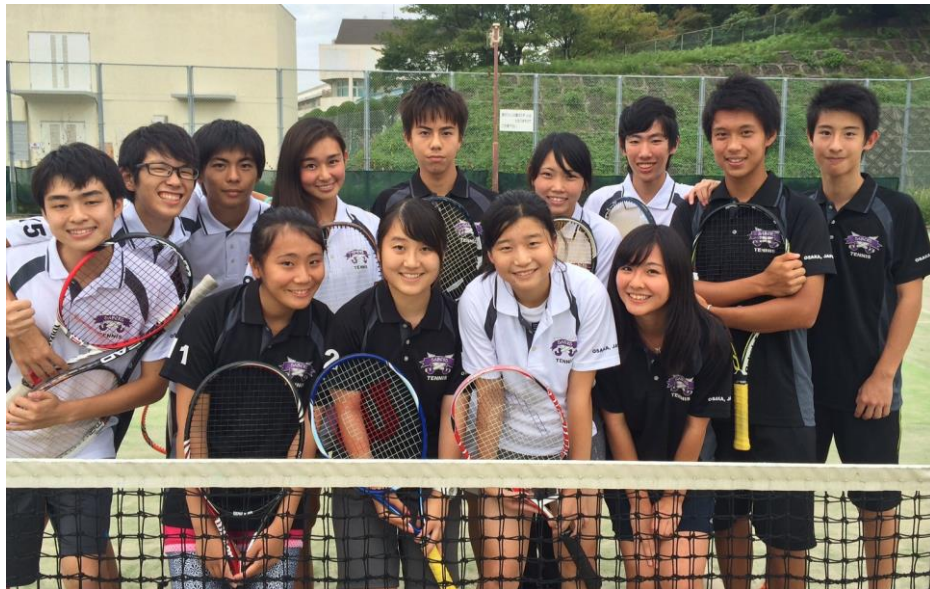
学校の体育館は生徒の利用のために朝は開放されています。特定のスポーツのため、または OIS 小学校の利用のために予約されている場合もあります。ドアに掲示してあるスケジュールを確認してください。体育館において不適切な行為があった場合は閉鎖される可能性があります。

The school gym is open in the morning for general student use. Some days are reserved for certain sports and the OIS elementary school. Please check the schedule posted on the door. Inappropriate behavior in the gym may lead to closure.

After school 放課後

体育館はほぼ常に、放課後はミドルスクールおよびハイスクールのチーム、クラブ活動に利用されています。

The gym is almost always in use after school by MS and HS teams and clubs.



If I am through learning, I am through.

LEAGUES リーグ

SOIS は国内、そして海外 2 つの競争力のあるリーグに加盟しています。それぞれのリーグではシーズンの終わりにチャンピオンシップ・トーナメントが行われます。

SOIS belongs to two competitive activities leagues, one domestic and one international, each with season-ending championship tournaments.



SOIS は、国内のスポーツリーグ、ウェスタン・ジャパン・アクティビティーズ・アソシエーション(WJAA) の活発な会員です。

SOIS is an active member of a domestic athletic league called the **Western Japan Activities Association (WJAA)**.

セイバーズは全ての WJAA メンバーと試合を行い、重要な WJAA トーナメントを主催しています。WJAA では、ハイスクール・バーシティー、ジュニア・バーシティー、ミドルスクール A および B 部門の全てのレベルで毎週試合が行われており、シーズンの終わりにはトーナメントも開催されます。

The Sabers compete against all WJAA members and host important WJAA tournaments. There are WJAA weekly competitions and season-ending tournaments at all levels: high school varsity and junior varsity, and middle school A and B divisions.

WJAA にはインターナショナルスクールや、日本にあるアメリカのミリタリースクールが加盟しています。主に大阪と神戸、京都エリアのスクールですが、福岡と東京、北海道の学校もメンバーとなっています。

The WJAA consists of several international schools and US military schools in Japan, predominately in the Osaka-Kobe-Kyoto area, but also stretching from Fukuoka to Tokyo to Hokkaido.

1. Canadian Academy (Rokko Island, Kobe), www.canacad.ac.jp
2. EJ King High School (Sasebo, Nagasaki), <http://www.king-hs.pac.dodea.edu/>
3. Fukuoka International School, www.fis.ed.jp
4. Hiroshima International School, www.hiroshima-is.ac.jp
5. Hokkaido International School, <http://www.his.ac.jp>
6. International Christian Academy Nagoya, www.icanjapan.org
7. Kyoto International University Academy, www.kyotoiu.org
8. Marist Brothers International School (Suma, Kobe), www.marist.ac.jp
9. MC Perry High School (Iwakuni, Yamaguchi), <http://www.perry-hs.pac.dodea.edu/>
10. Nagoya International School, www.nagoyis.jp
11. Osaka YMCA International School, www.oyis.org
12. Senri and Osaka International Schools of Kwansei Gakuin, www.senri.ed.jp
13. Sons of the Light International Christian School (Takarazuka)
14. St. Maur International School (Yokohama), www.stmaur.ac.jp
15. Yokohama International School, www.yis.ac.jp

セイバーズは清泉インターナショナルスクールやセントメリーズ・インターナショナルスクール、聖心インターナショナルスクール、アメリカンスクール・イン・ジャパン、公立、私立学校を含めた日本国内の WJAA 非加盟の学校とも対戦しています。

The Sabers also play against other non-WJAA schools in Japan, Seisen International School, St. Mary's International School, International School of the Sacred Heart, American School in Japan, and local public and private Japanese schools.

Consider the rights of others before your own feelings, and the feelings of others before your own rights.

LEAGUES リーグ *continued*



SOIS は、アソシエーション・オブ・インターナショナル・スクール・イン・アジア (AISA) の創設メンバーです。AISA の目的は、生徒の活動を充実させ、機会を提供することで学校の使命や理念の実現のためにお互いを助け合うことです。

SOIS is a founding member of an international activities league called the **Association of International Schools in Asia (AISA)**, whose purpose is “to help each other better achieve our schools’ mission statements and philosophies by enhancing current student activities and providing opportunities that are not otherwise available.”

AISA の創設メンバー校 4 校は：

The four founding AISA member schools are:

- Korea International School, www.kis.kr
- Senri and Osaka International Schools, www.senri.ed.jp
- Seoul International School, <http://www.siskorea.org/>
- Yokohama International School, www.yis.ac.jp

Busan International Foreign School became a fifth AISA member in 2016-17.

AISA を通じて SOIS の生徒は様々なアクティビティーに参加しています。バレーボールやクロスカントリー(秋)、バスケットボール、数学マニア、リーダーシップ(冬)、サッカー、水泳(春)などです。

Through AISA, SOIS students participate in many activities: volleyball, cross country (fall); basketball, math mania, and leadership (winter); and soccer and swimming (spring).

シーズン終盤には毎年イベントが行われ、リーグの加盟校がローテーションでイベントを主催します。セイバーズの生徒は、それらのイベントに行くための旅費を負担します。

Season-ending events are held each year at a league member school on a rotational basis. Sabers students bear the travel costs for such events.



The person who is afraid to face failure seldom faces success.

PARTICIPATION 参加

SOIS では全ての生徒にスポーツチームに参加することを奨励しています。セイバーズのチームは、「ノーカット」ポリシーを持っています。それは、チームに参加することを希望する生徒は能力に関わらず受け入れるポリシーです。入団テストは行わず、チームのメンバー全員が練習と試合に参加する時間を与えられます。

At SOIS, all students are strongly encouraged to join a sports team. Sabers teams have a “no-cut” policy. That is, no students who want to join a team are disallowed due to limited ability. There are no try-outs; all team members receive practice and playing time.

ミドルスクールのチームは、6-8 年生（SIS では春学期 9 年生）を対象としています。ミドルスクールのチームは通常、A チームと B チーム に分かれており、発展途上の C チームが設けられることもあります。全ての選手がプレーする機会を持つことを目標としています。A チームの選手は B および C チームと比べてより多くのプレー時間を与えられます。ミドルスクールのチームは、国内での試合と、シーズン終わりのトーナメントに参加します。

Middle school teams are for students in grades 6–8 (and SIS grade 9 students in the spring trimester). Middle school teams usually have an A team and a B team, and often a developmental C team, with the goal of giving all players an opportunity to play. A team players get more playing time than B and C team players. Middle school teams have a regular schedule of local games and an end-of-season tournament.

ミドルスクールのアスリートは個人のスキルと基本的な戦略開発に重点的に取り組んでいます。

- セイバーズのミドルスクール担当コーチの主要な目的は参加すること、楽しむことの機会を創出することです。
- 第 2 の目的はハイスクールでの試合に備えるための選手のスキルレベルの向上です。

The focus of middle school athletics is on individual skills and basic strategy development.

- A primary goal of Sabers middle school coaches is to create opportunities for participation and enjoyment.
- A secondary goal is to develop the skill level of players in preparation for high school competition.

ハイスクールのチームは、9-12 年生を対象としています。ハイスクールのチームは通常、バーシティー・チームとジュニア・バーシティー・チームに分かれます。また、全ての選手にプレーする機会を与えるため第 3 のチームが設けられることもあります。バーシティー・チームの選手はジュニア・バーシティー・チームの選手と比べてより多くのプレー時間を与えられます。ハイスクールのバーシティーおよびジュニア・バーシティー選手は国内の試合や選抜試合に出場します。バーシティー・チームのメンバーは選出され、WJAA と AISA のトーナメントに出場します。6 月に行われるスポーツ選手の表彰では、バーシティーとジュニア・バーシティー両方のメンバーが評価を受けます。

High school teams are for students in grades 9–12. High school teams usually have a varsity team and a junior varsity team; some teams have a third developmental squad, with the goal of giving all players an opportunity to play. Varsity team players get more playing time than junior varsity players. High school varsity and junior varsity athletes compete in local games and invitational events. Varsity team members are selected to compete in WJAA and AISA tournaments. Both varsity and junior varsity athletes receive recognition at the annual athletic awards celebration in June.

プレー時間: より多い時間、より懸命に練習することで、より良い選手になることができます。より良い選手になることで、より長い時間試合でプレーすることができます。

Playing time: The more and the harder you practice, the better you will become. The better you become, the more game time you will play.

PARTICIPATION 参加 *continued*

Clarification about SIS grade 9 students in April and May

4, 5 月の SIS 9 年生の生徒についての説明

セイバースのスポーツにおいて SIS の 9 年生の生徒は、春学期の最初の半分はミドルスクールの生徒と見なします。SIS9 年生の生徒は秋学期では、ハイスクールの選手と見なします。

SIS9 年生の生徒は、5 月末からのハイスクールプレシーズン練習に参加することが可能です。

具体例：

- SIS9 年生の男子生徒は、4 月と 5 月にはミドルスクールのバレーボールをプレーします。ハイスクールの野球、またはハイスクールのサッカーの練習、プレーはできません。
- SIS 9 年生の女子生徒は 4 月と 5 月、ミドルスクールのソフトボールをプレーします。ハイスクールのソフトボールまたはハイスクールのサッカーの練習、プレーはできません。
- 5 月下旬の学園祭の後は、SIS 9 年生の男子、女子生徒はハイスクールのバレーボールのプレシーズン練習に参加することができます。

Clarification about SIS grade 9 students in April and May

4, 5 月の SIS 9 年生の生徒についての説明

SIS grade 9 students, for Sabers sports purposes, are considered as middle school students during the first half of the spring trimester, spring season 1. SIS grade 9 students are considered as high school athletes from the fall trimester.

SIS grade 9 students can join high school volleyball preseason training from early June.

Specific examples:

- *SIS grade 9 boys play middle school volleyball in April and May; they cannot play or practice high school baseball or high school soccer.*
- *SIS grade 9 girls play middle school softball in April and May; they cannot play or practice high school softball or high school soccer.*
- *After the school festival in late May, SIS grade 9 boys and girls can join HS volleyball preseason practice in June.*



The importance of repetition until automaticity cannot be overstated.

PRACTICES, GAMES 練習、試合

コミットメント: 全ての選手は、全ての練習および試合に、時間通りに出席することが求められます。時に、特別な事情により練習や試合に遅れることがあるでしょう。その場合は本人が直接、事前にコーチに連絡をしてください。

Commitment: All players are expected to attend all practices and games on time. Sometimes, due to special circumstances, a player will miss or be late for a practice or game. In these cases, the player must inform the coach in advance in person.

高等部の練習時間: 毎週月曜日、水曜日、金曜日の 15:45 から 17:45 又は 18:00 までです。

施設の制約上、体育館やフィールドを 2 つの部活が、前半・後半で共有しなければならない場合があります。また、部活によっては学校の敷地内ではなく、[箕面市立第二総合運動場の市民体育館](#)を使用する場合があります。これらの場合、最終下校時刻の 18 時を過ぎる場合があります。また、上記以外にも不定期で、土曜日や祝日の練習、学校での宿泊を伴う練習もあります。

中等部の練習時間: 毎週火曜日、木曜日の 15:45 から 17:45 までです。

生徒が下校時刻の 18 時に学校を出発できるように、中等部のコーチは部活動の練習を 17:45 までに終了します。

試合: 主に土曜日、金曜日にある場合もあります。AISA の遠征は木曜日、日曜日にある場合もあります。

High school practices: 15:45–17:45 or 18:00; Monday, Wednesday, Friday

The later 18:00 ending time is for practices sharing the gym/field and practices at [Minoh City Dai 2 gym](#). There are occasional Saturday and holiday practices, including in-school overnight retreats.

Middle school practices: 15:45–17:45; Tuesday and Thursday

Middle school coaches will dismiss players from practice at 17:45 so that they can depart the school building by 18:00.

Games: most Saturdays, occasional Fridays; AISA travel days include Thursday and Sunday.

SCHEDULES スケジュール

SOIS のチームは、シーズン終盤の国内外でのトーナメントに備える為に関西地方のインターナショナルスクールと毎週試合を行っています。東京や横浜、名古屋、岩国、福岡に遠征試合に行くこともあります。

SOIS teams compete weekly with Kansai-area international schools and Japanese schools in preparation for season-ending tournaments, both domestic and overseas. Teams also travel to Tokyo, Yokohama, Nagoya, Iwakuni, and Fukuoka.

毎シーズンに先立ち、AD が試合のスケジュールを決め、コーチに伝えます。コーチからチームメンバーに予定が伝えられます。日時は直前に変更になる可能性もあります。最新のスケジュールは [Sabers website](#) の、[Sabers Season Calendar](#) にあります。常にコーチに確認をとってください。

Game schedules are set prior to the start of each season by the AD and then communicated to coaches, who then communicate details to team members. Dates and times are subject to change with little notice. Updated schedules are posted on the [Sabers Season Calendar](#) on the [Sabers website](#). Always check carefully with the coach.

You can't live a perfect day until you do something for someone who will never be able to repay you.

BALANCE, COMMITMENT, TIME MANAGEMENT

バランス、コミットメント、時間管理

セイバーズ: シーズンに始めから参加したのであれば、コーチやチームメイトはチームを終える為にあなたを頼りにします。

- 時間やコミットメントを事前に確認しましょう。
- 無理はしないで。
- 時間管理のスキルは、伸ばすことのできる重要なスキルの1つです。



Sabers: If you start a season, your coaches and teammates rely on you to finish it.

- Make certain of your time and commitment early.
- Do not overstretch yourselves.
- Time management skills are some of the most important skills you can develop.

ELIGIBILITY 適格要件

セイバーズのユニフォームを着用することは、責任に値する、光栄で名誉なことであり、自動的に与えられた権利ではありません。したがって、セイバーズの生徒には明確で高いレベルの学問および行動への期待、要求がされます。

Wearing a Sabers uniform is **an honor and a privilege dutifully earned**, not a right automatically given. Therefore, there are high academic and behavior expectations and requirements for Sabers students.

SOIS の課外活動に参加する資格を得る為に、生徒は以下のことを守らなければいけません。

1. SOIS のフルタイムの生徒として登録し、学費を支払う
2. シーズンの初日に先立ち、健康診断を受ける
3. セイバーズ・サインアップ・フォームを提出（オンライン）
4. セイバーズ・スポーツマンシップ同意書を提出（オンライン）
5. 保護者承諾書を提出（オンライン）
6. 全ての練習に参加する
7. 全ての試合に参加する-シーズン中はほとんどの土曜日に試合があります
8. 校則に従い、良い成績を維持する
9. 最高のセイバーズ・スピリット、セイバーズ・スポーツマンシップを発揮する
10. タバコ、アルコール飲料、違法ドラッグには決して関わらない

To be eligible for participation in SOIS extracurricular activities, students must:

1. be registered as a full time SOIS student and have paid school fees;
2. have a complete medical examination prior to the first day of the season;
3. submit the Sabers Sign Up form (online);
4. submit the "Sabers Sportsmanship Agreement" form (online);
5. submit the "Parent Permission" form (online);
6. attend all or most practices;
7. attend all or most competitions – most Saturdays during a season;
8. maintain good academic standing in accordance to school regulations;
9. display superlative Sabers Spirit and Sabers Sportsmanship;
10. refrain entirely from smoking tobacco, drinking alcohol, and/or taking illegal drugs.

Tell the truth. Then you don't have to remember a story.

ELIGIBILITY 適格要件 *continued*

SOIS は、喫煙や飲酒、ドラッグは健康に有害であると強く信じています。タバコやアルコール飲料、ドラッグは違法であり、個人の発展やパフォーマンスに大きな障害となります。喫煙、飲酒またはドラッグに関わったことが明らかになった学生は SOIS 当局の決定に従い、チームや学校から停学、除籍、退学処分となります。このような規律違反により遠征などがキャンセルされた場合の旅費は 100% 生徒が負担します。

It is the very strong belief of SOIS that smoking, drinking, and drugs are harmful to one's health. Tobacco, alcohol, and drugs are illegal for students and can prevent an individual from attaining optimum development and performance. A student caught smoking, drinking, and/or doing drugs will be suspended or expelled from the team and/or school as determined by SOIS administration. Any travel costs incurred due to cancellation as a result this kind of infraction will be borne 100% by the student.

成績が悪い、または学業が遅れている生徒は、一時的にまたは完全に練習または試合、およびその両方に参加する資格がないと判断される可能性があります。

Students with low grades or who are behind in their school work may be declared ineligible, temporarily or permanently, for practice and/or competition.



Discipline yourself and others won't need to.

MEDICAL INSURANCE 医療健康保険

OIS の生徒に対して、OIS は医療費を補償する学校保険を用意しています。ただし、補償額には限りがあり、国内で、学校における事故にのみ適用しています。OIS に子供を通わせている世帯は学校の保険を補完するために保険に加入するべきです。

For OIS students, SOIS has school insurance which covers medical expenses – but only up to a certain amount – for accidents at school and within the country. OIS families should have their own medical insurance to supplement that of the school.

SIS は日本の健康保険に加入しています。

SIS students are covered by their own domestic Japanese health insurance policy.

海外旅行の際は、OIS および SIS 両方の生徒が、海外旅行保険に加入する必要があります。保険料は生徒の負担となります。（1回の旅行につき 1800 円程度）

For overseas trips, additional travel insurance is taken out for both OIS and SIS students. This is paid for by the students (about 1800 yen per trip).

セイバーズ選手は全員保険に加入する必要があります。お持ちであれば国民健康保険証のコピーを常に携帯させるようお願いします。

To avoid having to make large cash payments at a clinic or hospital, SOIS students should always carry a copy of their Japanese national health insurance card, if they have one.

SAFETY 安全

SOIS のコーチや監督は、親代わりとなり、全てのアクティビティーの間中、生徒の安全を十分考慮します。SOIS のコーチは常に慎重に行動し、万が一事故が起こった際は一定の手順に従って対応します。

SOIS coaches and chaperones act *in loco parentis* and carefully consider the safety of students during all activities. SOIS coaches always err on the side of caution and follow certain procedures in the event of an accident.

校内で： 学校内で病気または怪我が発生した場合の対応ガイドラインは以下の通りです。

1. 怪我が深刻ではない場合はコーチが応急処置用品を用いて手当をします。
2. 怪我が深刻な場合は、コーチが生徒を養護教諭のもとに連れて行きます。
3. 生徒を動かさない方が良くと判断された場合、コーチは養護教諭と学校当局に連絡します。
4. 生徒が病院での応急処置が必要な場合は、即時病院で手当を受けることができるように救急車を手配します。保護者に電話連絡をし、病院に行くようお願いします。
5. 病院での即時の手当が必要でないが、帰宅するのに介助が必要である場合は保護者に連絡をします。
6. 看護師による手当が必要な件は全て、学校長に報告されます。

In school: If an injury or illness occurs at school, the following guidelines are followed.

1. If an injury does not look serious, the coach will attend to the student with a first aid kit.
2. If the injury looks more serious, the student will first be sent to the nurse.
3. If the student cannot be moved, the coach will send for the nurse and an administrator.
4. If the student requires immediate hospital treatment, an ambulance will be called to ensure that the student gets prompt treatment at the hospital. Parents will be called and asked to go to the hospital.
5. If the student does not need immediate hospital treatment but needs assistance getting home, parents will be called.
6. All incidents requiring the nurse's attention are reported to the heads of school.

SAFETY 安全 *continued*

学校外の場所: 対応ガイドラインは上記と同様です。

1. 怪我が深刻でない場合はコーチが応急処置用品を用いて手当をします。
2. 怪我がより深刻である場合は、ホストスクールの養護教諭が、可能であれば対応をします。ただし、土曜日には養護教諭がいない場合が多いです。
3. 生徒がただちに病院での手当を必要とする場合は、救急車を呼びます。保護者には電話連絡をし、病院に行くようお願いします。
4. 病院での即時の手当が必要ではないが、帰宅するのに介助が必要である場合は保護者に連絡をします。
5. ホストスクールのアクティビティー・ディレクターが介助します。

Away from school: The procedures are similar to those described above.

1. If an injury does not look serious, the coach will attend to the student with a first aid kit.
2. If the injury looks more serious, the host school nurse will be called, if available. *On Saturdays, school nurses often are not present at schools.*
3. If the student requires immediate hospital treatment, an ambulance will be called to ensure that the student gets prompt treatment at the hospital. Parents will be called and asked to go to the hospital.
4. If the student does not need immediate hospital treatment but needs assistance getting home, parents will be called.
5. The host school activities director will assist.

病院への支払い: セイバーズの生徒全員が、国民健康保険証を常に携帯していることが大切です。また、病院への支払いのための現金（またはクレジットカード）を持っていることも重要です。もし可能であれば保護者は病院に行き、手当の状況を監督して支払いを行います。必要であれば SOIS のコーチが病院への支払いを立て替え、後に保護者が払い戻すこともできます。

Hospital payment: It is important that all Sabers students carry their Japanese health insurance card, if they have one, or some money (or credit card) to pay for a hospital bill. Furthermore, it is important that a parent go to the hospital to help oversee treatment and payment, if possible. If necessary, the SOIS coach will make payment and will be reimbursed by the family later.

看護師

- 養護教諭は月曜日から金曜日の午後 4 時 45 分まで勤務しています。
- 土曜日には、養護教諭は午後 3 時半までの勤務です。
- トーナメントがある場合は、追加で学校に看護師が待機します。
- 他の学校では、養護教諭や看護師は土曜日には出勤していない場合が多いです。

Nurses

- The school nurse is on duty Monday through Friday until 4:45 PM.
- The Saturday School nurse is on duty on Saturdays until 3:30 PM.
- An additional nurse is hired for tournaments at the school.
- At other schools, on Saturdays, school nurses often are not present.

TRAVEL COSTS 旅費

日本国内または海外の学校を訪問することは、教育面や文化面で実りあることです。セイバーズ・チームは国内外の試合のために各地の学校に遠征旅行をします。

- バージンティ・チームはシーズン終盤の AISA トーナメントのために海外（ソウル、北京）に遠征をします。
- バージンティ、ジュニア・バーンティ・チームは神戸や京都、横浜、東京、名古屋、岩国、福岡に行きます。
- ミドルスクールのチームは神戸や名古屋に行きます。（日帰り）

Traveling to another part of Japan or overseas and visiting other schools can be educationally and culturally rewarding. Sabers teams travel to other schools for both domestic and overseas competitions.

- Varsity teams travel overseas (Seoul, Beijing) for season-ending AISA tournaments.
- Varsity and JV teams travel to Kobe, Kyoto, Yokohama, Tokyo, Nagoya, Iwakuni, and Fukuoka for domestic competitions.
- Middle school teams travel to Kobe and Nagoya (day trips).

生徒と保護者が、旅費および宿泊費用を全額負担します。新幹線や航空券の料金、旅行保険、布団のレンタル料金、食事代が含まれます。

Students and parents bear all travel and accommodation costs, including airfare, *shinkansen* tickets, travel insurance, futon rental, and meals.

出発までに現金でお支払い下さい。
実費が見積額を下回った場合、旅行終了後に差額をお返し致します。

Payment: Each student must make a cash payment to the business office before a trip. If costs are lower than anticipated, students will be refunded.

保護者と生徒は、1 学年に予定されている遠征旅行やコストについて慎重に検討してください。生徒には事前に計画を立てることが求められます。遠征旅行に参加する生徒は無駄遣いをせず、有効なパスポートを持ち、学業についていくことが大切です。コーチやアクティビティー・ディレクターに相談したうえで決断してください。

Parents and students must carefully consider the cost and number of trips during the school year. Students must plan ahead. Traveling students must save money, have a valid passport, and keep up with their studies. Please talk with the coach and activities director and make decisions carefully.



千里之行，始於足下 A journey of one thousand miles begins with a single step.

TRAVEL BALANCE 遠征旅行のバランスについて

SOIS の学生は 1 年に、「アイス・ブレイク」キャンプやサマーキャンプ、スプリングキャンプ、学年ごとの旅行などの宿泊を伴う活動に参加します。セイバーズの選手は、年間を通じて日本国内や海外での宿泊を伴う旅行に参加する機会が多くあります。多くのハイスクール・スポーツでは、セイバーズの選手は 1 シーズンに 2 度の泊りがけの旅行に参加するチャンスがある場合もあります。また 2 種類以上のスポーツをプレーしている場合は年間の遠征旅行の数は増え、必要な時間やコストも増えます。SOIS の生徒や家族は旅行の予算や時間について慎重に検討してください。事前に計画することがとても重要です。

SOIS students travel to and participate in several overnight activities each year, including “ice break” camp, summer camps, spring camps, and grade trips. Sabers athletes have the opportunity to participate in many overnight trips, both in Japan and overseas, throughout the year. For many HS sports, a Sabers athlete might have a chance to attend 2 overnight trips in 1 season. If this athlete plays 2 or more sports, the number of trips in a year can add up. This can be expensive and time consuming. So, SOIS students and families must carefully consider their travel budget and time before committing to go on a trip. It is important to plan ahead.

生徒と家族への時間および金銭的なプレッシャーを最低限とするために AD オフィスやコーチ、学校当局は以下のガイドライン、期待することをまとめました。

To help limit the financial and time pressure on SOIS students and families, the AD office, coaches and school administrators have established the following guidelines and expectations for Sabers travel.

ミドルスクール

1. MS チームはシーズン中の大抵の土曜日にプレーします。
2. MS チームは六甲アイランドのカナディアン・アカデミー (CA) や神戸市須磨区の マリスト・ブラザーズ・インターナショナルスクールに日帰りで行くことが多くあります。
3. MS 選手はシーズン終盤の WJAA トーナメント、または東京での水泳大会のために金曜日の授業を欠席する可能性があります。ただし、先生と保護者、AD、学校当局の承認を得ることが条件です。
4. 日曜日、スクールホリデー：一般的に、セイバーズのミドルスクール対象のイベントは日曜日やスクールホリデーには予定されていません。
セイバーズのトライアスロンとランニング選手は日曜日に地方自治体や学校以外の競技大会に参加することがあります。

Middle school

1. MS teams play most Saturdays during a season.
2. MS teams often take day trips to Canadian Academy (CA) on Rokko Island, Kobe, and to Marist Brothers International School (MBIS) in Suma, Kobe.
3. MS teams may take a long bus trip, just once a season, a day trip, usually to Nagoya.
4. MS players may miss classes on a Friday to attend a season-ending WJAA tournament or a swim meet in Tokyo, subject to teacher, parent, AD, and administrator approval.
5. Sundays and school holidays: In general, Sabers middle school events are not scheduled on Sundays or school holidays. Sabers runners and triathletes compete in local, municipal, non-school events on Sundays.

TRAVEL BALANCE 遠征旅行のバランスについて *continued*

ハイスクール

1. HS チームはシーズン中の大抵の土曜日にプレーします。
2. HS チームは主に金曜日の放課後など平日にプレーすることもあります。
3. HS チームは六甲アイランドのカナディアン・アカデミー (CA) や神戸市須磨区の マリスト・ブラザーズ・インターナショナルスクールに日帰りで行くことが多くあります。
4. HS チームは 1 シーズンに 2 日間の WJAA トーナメントに 1 度または 2 度出場します。よって金曜日の授業を欠席することもあります。先生と保護者、AD、学校当局の承認を得ることが条件です。
5. 一般的に、慎重に検討した結果の例外を除いて、HS 選手は 1 シーズンにつき宿泊を伴うイベントには 2 度までしか参加することができません。国内のイベント 1 回と AISA のイベント 1 回です。
6. 綿密な計画を立てることが必要です。以下は、1 シーズンに、セイバーズの選手とマネージャーが行くことになる可能性がある、宿泊を伴う遠征旅行の組み合わせの例です。
 - a. バレーボールのトーナメント (福岡)、AISA トーナメント (ソウル)
 - b. サッカーの試合 (東京)、AISA トーナメント (ソウル)
 - c. 水泳大会 (東京)、AISA 水泳大会 (ソウル)
 - d. バスケットボールの試合 (岩国)、AISA トーナメント (ソウル)
 - e. JV サッカーのトーナメント (名古屋)、AISA トーナメント (ソウル)
 - f. WJAA 女子サッカートーナメント (岩国)、AISA トーナメント (釜山)
7. 通常、AISA チームは AISA 以外の海外への遠征旅行には行きません。
8. スクール・ホリデー: HS セイバーズ・イベント (試合と練習) はスクールホリデー中に計画される場合があります。これらへの参加は任意で、家族との旅行計画をキャンセルしてまで参加する必要はありません。
9. 日曜日: 通常、セイバーズのイベントは日曜日には行われません。セイバーズのトライアスロンとランニング選手は日曜日に地方自治体や学校以外の競技大会に参加することがあります。

High school

1. HS teams play most Saturdays during a season.
2. HS teams sometimes play on a weekday – usually a Friday – after school.
3. HS teams often take day trips to Canadian Academy (CA) on Rokko Island, Kobe, and to Marist Brothers International School (MBIS) in Suma, Kobe.
4. HS teams play in 1 or 2 two-day WJAA tournaments in a season, thus missing classes on 1 or 2 Fridays, subject to teacher, parent, AD, and administrator approval.
5. In addition, HS teams play in 1 AISA tournament – domestic or overseas – in a season, thus missing classes on Thursday and Friday, subject to teacher, parent, AD, and administrator approval.
6. In general, with only carefully considered exceptions, HS players and managers are allowed to participate in only 2 overnight away events in a season, 1 domestic WJAA event and 1 AISA event. Careful planning is needed. Examples of overnight trip combinations that Sabers students might take in a single season:
 - a. volleyball tournament in Fukuoka and AISA volleyball tournament in Seoul
 - b. soccer matches in Tokyo and AISA tennis tournament in Seoul
 - c. swim meet in Tokyo and AISA swim meet in Seoul
 - d. basketball games in Iwakuni and AISA basketball tournament in Seoul
 - e. JV soccer tournament in Nagoya and AISA soccer tournament in Seoul
 - f. WJAA girls soccer tournament in Iwakuni and AISA tournament in Busan
7. A Sabers team will not take 2 overseas trips in a season.
8. School holidays: HS Sabers events – games and practices – are sometimes scheduled during school holidays. These events are optional for students; students should not feel pressured to cancel family holiday plans.
9. Sundays: In general, Sabers events are not scheduled on Sundays. Sabers runners and triathletes compete in local, municipal, non-school events on Sundays.

TOURNAMENT TRAVEL PERMISSION トーナメント遠征旅行の許可

セイバーズのハイスクール、ミドルスクールチームは多くの、国内外で開かれる 2 日間のトーナメントに参加します。参加する生徒は事前にチケットを購入し授業を欠席し、自宅から離れて宿泊する必要があります。保護者と教員とトーナメントに関する詳細を伝え、遠征旅行に行くための許可を得るために AD オフィスはオンラインの承諾書とハードコピーの承諾書を用意しています。

Sabers high school and middle school teams compete in many two-day tournaments, both domestically and overseas, that require students to purchase travel tickets in advance, miss class, and stay overnight away from home. For parents and faculty, to help communicate details about these tournaments and to secure travel permission, the AD office uses a combination of online permission forms and hard copy paper forms.

1. ハイスクール AISA の旅行: 2 種類の承諾書 (紙の承諾書 1 種類, オンライン 1 種類)

- a. **第 1 の承諾書:** シーズンの最初に生徒と保護者向けの案内がウェブ上に公開されます。AISA トーナメントの日程や場所、おおよその費用などについて書かれています。選手には、チームメンバーに選出された場合に保護者や校長、担任からの署名をもらうための紙の承諾書のハードコピーを配布します。承諾書はコーチがチームメンバーに選出するための候補者を知るために、コーチに提出する必要があります。
- b. **第 2 の承諾書:** シーズン中に第 2 の案内がウェブ上で公開されます。最終の旅程や費用に関する詳細の情報が載っています。2 番目の承諾書は最終の承諾および支払いに関する同意の意思表示をし、保護者がオンラインで提出する必要があります。(第 2 の承諾書提出後に変更があった場合は、生徒の家族によるキャンセル料の支払いが必要となる場合があります。)

この 2 種類の承諾書の提出により、高額な旅費や授業の欠席が必要となるイベントに関する詳細の情報をお知らせすることができます。

1. High school AISA travel: 2 permission forms (1 paper, 1 online)

- a. **First permission form:** A first preliminary information letter is posted online at the beginning of the season for all students and parents to read; it describes the AISA tournament dates, location, and approximate costs. Players are given a hard copy paper permission form that parents, students, principals, and homeroom teachers must sign for the student to attend the tournament if selected for the team. This form is returned to the coach so that the coach knows which players are eligible for selection.
- b. **Second permission form:** A second letter is posted online later in the season, describing final itineraries and more detailed cost information. A second permission form is submitted online by parents granting final permission and making final payment agreement. (Any changes after submission of this second permission form may lead to cancellation fees to be paid by the family.)

This two-form process helps students, parents, coaches, teachers and administrators be aware of all details of events that involve higher travel costs and missed classes.

Things work out best for those who make the best of how things work out.

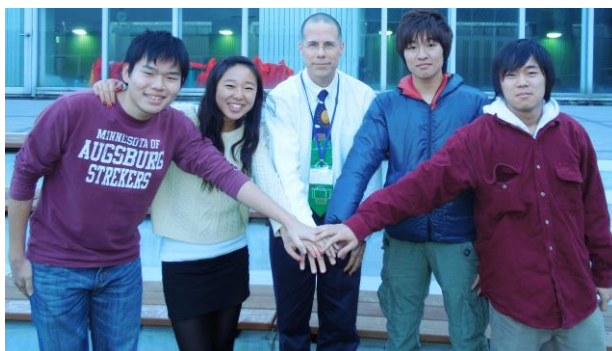
TRAVEL PERMISSION 遠征旅行の許可 *continued*

2. Overnight の国内旅行：紙の承諾書 1 種類

- a. ハードコピーの承諾書（緑色）：シーズン初めに、学生と保護者向けの案内がウェブに公開されます。トーナメントの日程や場所、費用が記載されています。紙の承諾書（緑色）は生徒に配布されます。生徒と保護者、担任、校長が署名をする必要があります。この承諾書への署名をもって保護者が遠征旅行に同意し、支払いに同意する意思表示となります。（承諾書提出後に変更があった場合は、生徒の家族によるキャンセル料の支払いが必要となる場合があります。）

2. Overnight domestic travel: 1 paper permission form

- a. **One hard copy paper permission form (green):** An information letter is posted online early in the season for all students and parents to read; it describes the tournament dates, locations, and costs. A paper permission form (green) is distributed to students to be signed by students, parents, HR teachers, and principals. Parent signature on this form indicates travel permission and payment agreement. *(Any changes after submission of this permission form may lead to cancellation fees to be paid by the family.)*



Failure is not fatal, but failure to change can be.

LOCAL TRAVEL SUPERVISION AND PERMISSION

関西内の遠征旅行の監督及び承諾について

セイバーズのハイスクール、ミドルスクールのチームは、関西地方の他の学校に試合のために行くことがあります。大抵土曜日ですが、金曜日の場合もあります。試合の開始、終了時間や場所などについての詳細情報を事前に生徒と共有します。保護者に内容を伝えてください。この情報はセイバーズ・ウェブサイトの ([Sabers Season Calendar](#)) でも入手できます。

Sabers high school and middle school teams travel to other schools in the Kansai area for competitions on Saturdays, sometimes on Fridays. Competition information, including start and finish times and location, is given to students in advance to share with parents. This information is also on the [Sabers Season Calendar](#) on the Sabers website.

通常、**SOISは遠征のために貸し切りバスを提供しません**。バスの手配が困難で費用がかさむためです。また、多くの生徒にとって自宅の方向に試合のために行くのに、バスに乗るために一度学校で集合することが不都合だからです。

よって、セイバーズの生徒、主にハイスクールの生徒は個別にまたは少人数のグループで、カナディアン・アカデミー（六甲アイランド、神戸市）やマリスト・ブラザーズ・インターナショナル・スクール（須磨区、神戸市）などの学校に大人の監督なしに公共交通機関を使って行くことがあります。

In general, **SOIS does not provide bus transportation** for Sabers sports teams due to high cost and lack of bus availability. Also, for many students, it is inconvenient to come all the way to school to get on a bus only to travel back in the direction toward their homes.

So, usually, Sabers students, particularly high school students, travel on their own or in small groups via public transportation to schools such as [Canadian Academy](#) (Rokko Island, Kobe) and [Marist Brothers International School](#) (Suma, Kobe) without adult supervision.

ハイスクールの生徒は、コーチに遠征先の学校で会います。**SOIS**では国内の学校への異動でハイスクールの生徒に、移動中に大人の監視はつきません。また、保護者からの承諾も必要ありません。

ミドルスクールのコーチは 生徒と集合して、遠征先の学校まで一緒に行かなければいけません。集合場所は北千里駅や千里中央駅、または阪急梅田駅のビッグマン・スクリーンの前などです。しかし、生徒全員が決められた集合場所で会うことは都合が悪い場合もあるので、試合が開かれる学校に公共交通機関や個人の車で直接行っても構いません。ただし、ミドルスクールの生徒は、保護者承諾書[parent permission](#)で承諾されている場合のみ可能です。

High school students are expected to meet the coaches at the away school. There is no SOIS adult supervision of high school students as they travel to and from local schools; no travel permission from parents is required.

Middle school coaches make arrangements to meet students to travel with them to away schools. Typical meeting places include Kita-Senri station, Senri-Chuo station, or the Big Man screen at the Hankyu Umeda station. However, it is not always convenient for all students to meet at the designated meeting places. Therefore, some students prefer to travel on their own directly to and from the away school, via public transportation or by private car. For middle school students, this is allowed if there is [parent permission](#).

LOCAL TRAVEL SUPERVISION AND PERMISSION *continued*

関西内の遠征旅行の監督及び承諾について

保護者は、オンラインの保護者承諾書 [parent permission form](#) で、関西地方で開かれるセイバーズのイベントに参加するために自分で移動することを承認するか否かの意思表示をして、提出してください。

保護者承諾書は初回の練習までに提出されなければいけません。未提出の書類がある生徒は練習に参加できません。

Parents must indicate on the online [parent permission form](#) whether or not they give their children permission to travel to and from Sabers events in the Kansai area on their own. Please submit this form with care.

The parent permission form must be submitted before the first practice; a student will not be allowed to participate until he/she submits all required forms.

ミドルスクールのコーチは各家庭に、遠征旅行を伴う試合のスケジュールを説明した案内を配布します。保護者は承諾書に署名し、生徒はコーチにそれを提出してください。

Middle school coaches send letters home explaining the schedule for away competitions; students bring back a return permission slip signed by a parent.

通常生徒は自宅を朝早く出発し、帰宅は午後遅く、または夕方になります。時に、生徒がコーチの監督外で夕食を外食とすることを希望しますが、ミドルスクールの生徒は保護者の承諾を得なければいけません。ミドルスクールのコーチは、保護者による事前承諾がない限りは（生徒による口頭での希望のみでは）生徒が単独で移動することを認めません。

Usually, students need to depart from their homes very early in the morning and return to their homes late in the afternoon or early evening. Sometimes, students like to go out for dinner after an event unsupervised by the coaches. Middle school students must have parent permission to do this. Middle school coaches will not accept a student's verbal request to travel alone if parent permission has not been previously given.



We will begin by learning how to tie our shoes.

AISA TRAVEL AISA 遠征旅行

参加者の「やるべきこと」チェックリスト ✓

以下は AISA シーズン中、AISA 参加者がすべきことのリストです。

- ☐ セイバーズ・サインアップ・フォームに記入をしましょう。
- ☐ コーチと、あなたの意思を確認しましょう。
- ☐ 保護者、HR の先生、校長のサインを、予備の AISA 旅行承諾書（緑色、ペーパーで提出）
- ☐ AISA ホームステイ申請書に記入してください。ホームステイ・ゲストとなるための準備をしましょう。
- ☐ あなたのパスポートの写真入りのページのデジタル・コピーを提出しましょう。
- ☐ セイバーズのトラックスーツを事前に購入、または借りて用意しましょう。
- ☐ 無駄遣いはしないようにしましょう。
- ☐ 宿題には遅れずについていくようにしましょう。
- ☐ 前もって支払いましょう。
- ☐ ホストファミリーに適切なギフトを購入しましょう。(約 1000 円)
- ☐ 旅行中はセイバーズのトラックスーツを着用しましょう。
- ☐ 横浜での布団レンタル代：1700 円 x 3 泊
- ☐ セイバーズのスポーツマンシップを忘れずに。

Participant “to do” checklist ✓

Here is a list of things that an AISA participant must do throughout an AISA season.

- ☐ Complete the Sabers Sign Up form.
- ☐ Confirm your intentions clearly with your coaches.
- ☐ Get parent, HR teacher, and principal signatures on preliminary AISA travel permission form (green; paper copy).
- ☐ Complete the AISA homestay form; be prepared to homestay a visiting guest.
- ☐ Submit a digital copy of the picture page of your passport.
- ☐ Purchase a Sabers track suit for the trip, or prepare to borrow one.
- ☐ Save money.
- ☐ Keep up with your homework.
- ☐ Pay in advance.
- ☐ Buy an appropriate gift for your homestay host family (about 1000 円).
- ☐ Wear your Sabers track suit on the trip.
- ☐ Yokohama futon costs: 1600 円 x 3 nights
- ☐ Remember: Sabers Sportsmanship

AISA TRAVEL AISA 遠征旅行 *continued*

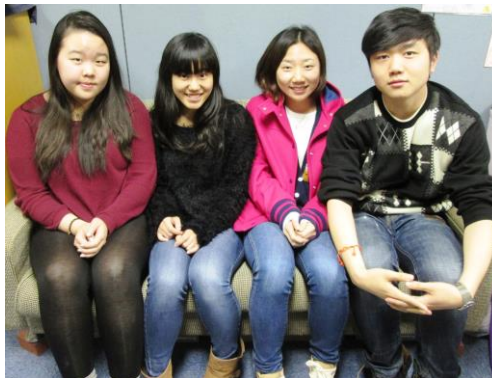
良いホームステイのゲストであるためのアドバイス

1. ホームステイ・ギフト：日本に関する、持ち運びのできる贈り物が良いでしょう。
例：煎餅、日本のお菓子、日本の写真集、約 1000 円
2. ホストファミリーとの交流：おしゃべり、会話、談話をするなどし、部屋に閉じこもらないようにしましょう。
3. コミュニケーション：a) あなたの予定 b) 感謝の気持ちを伝えましょう。
4. 門限：ホームステイ先の家に、午後 10 時の門限の 10 分前までには帰宅しましょう。
5. お礼状：ホームステイ先を去る前に手書きで、または後から e メールで感謝の気持ちを伝えましょう。

Pointers for being a good homestay guest

As a homestay guest, Sabers students are ambassadors for SOIS. Be a good ambassador.

1. Homestay gift: something portable and related to Japan, if possible. Examples: *senbei*, Japanese sweets, picture book of Japan. About 1000 円.
2. Interaction with host family: chat, talk, converse. Do not simply hide in your room.
3. Communicate: a) your schedule; b) your thanks and appreciation.
4. Curfew: Return to your homestay host home 10 minutes before the 10:00 PM curfew, if not earlier.
5. Thank you note: write one – on paper before you leave or via e-mail later.



Happiness begins where selfishness ends.

ATHLETIC AWARDS CELEBRATION スポーツ選手の表彰

SOIS では毎年 6 月、2 部に分けてセイバーズのハイスクールのスポーツ選手を表彰する祝賀会を行います。1 部目では、シアターにおいて全てのチームの成功をスライドショーやスピーチで紹介し、それぞれのチームで、シーズン中最も努力し、その結果成長した選手に「若竹賞」、スポーツの技能、スポーツマンシップ、リーダーシップ全てに優れ、チームの向上、活躍に貢献した選手に「最優秀選手賞」を授与します。

2 部目では、カフェテリアにおいて、バンケットを開催し、「最優秀スポーツ選手賞」と「学園長表彰選手賞」の受賞者が発表されます。

Each June, SOIS holds a special two-part Sabers athletics awards celebration for high school student-athletes. During the first part, in the theater, we recognize the successes of all teams with a slideshow, speeches, and the presentation of awards to the most improved players and most valuable players for each team.

During the second part of the celebration, in the cafeteria, we enjoy a simple meal and announce two school awards: Outstanding Athlete of the Year and Dr. Fukuda Scholar-Athlete.

SOIS では、チームのコーチ、より選ばれたチーム表彰、すべてのコーチ、学校管理職によって選ばれた学校表彰のふたつの賞をもってハイスクールのスポーツ選手を表彰します。チーム表彰には MIP と MVP があり、学校表彰には最優秀スポーツ選手賞と学園長表彰選手賞とがあります。MIP、MVP の選手は表彰状が授与されます。最優秀選手と学園長表彰選手とには表彰状、トロフィーが授与されます。

We honor our high school student-athletes with two kinds of awards:

- 1) two team awards: MIP and MVP, chosen by each team's coaches; and
- 2) two school awards: Sabers Outstanding Athlete of the Year and Dr. Fukuda Scholar-Athlete, chosen by coaches and school administrators.

All MIP and MVP award winners receive an award certificate. The Outstanding Athlete and Scholar-Athlete award winners receive an award certificate and a trophy.

若竹賞 Most Improved Player (MIP)

シーズン中最も努力し、その結果成長した選手に授与されます。

This team member makes the most improvement by the end of the season through hard work and determination.

最優秀選手賞 Most Valuable Player (MVP)

スポーツの技能、スポーツマンシップ、リーダーシップ全てに優れ、チームの向上、活躍に貢献した選手に授与されます。

This team member exhibits extraordinary skill, leadership, determination, hard work, and fair play.

セイバーズの精神 Sabers Spirit Award (SSA)

シーズン中、積極的に、また一所懸命、試合や練習に取り組み、思いやりのある行動を取るなど、常に最高水準のスポーツマンシップを実践し、他の選手の模範となるような行動を示した選手に授与されます。

This team member exhibits the best of Sabers Spirit: exemplary effort, positive attitude, and thoughtful sportsmanship.



Talent is God-given; be humble. Fame is man-given; be grateful. Conceit is self-given; be careful.

ATHLETIC AWARDS CELEBRATION スポーツ選手の表彰 *continued*

最優秀スポーツ選手賞 Outstanding Athlete of the Year

男女各一名ずつ選ばれます。年間を通じふたつ以上のバーシティーチームに参加し、スポーツ技能に優れ、リーダーシップを発揮し、努力を惜しまず、そのスポーツに取り組む姿勢で周囲を引き付け、なおかつ、学業をおろそかにすることなく、学校内外の種々の活動にも積極的に参加する選手に授与されます。

This award is presented to Sabers female and male student-athletes who have shown the highest level of athletic skill, team leadership, and personal determination as a member of at least 2 varsity teams. Winners of this award are positive role models, have good academic standing, have participated in school and community service, and have not been involved in disciplinary issues.

学園長表彰選手賞 Dr. Fukuda Scholar-Athlete

男女1または2名ずつ選ばれます。いわゆる文武両道を修めた選手に贈られます。ふたつ以上のバーシティーチームに参加し、かつ、年間を通じ、高い学力・成績を維持し、スポーツ以外にも、生徒会やクラブ、行事、ボランティア活動などにも積極的に関わっている選手に授与されます。

This award is presented to Sabers female and male student-athletes who have achieved the highest academic levels and have played active roles in school and community service while a member of at least 2 varsity teams. The winners of this award show that one can maintain high academic standards and contribute to the school community while participating in sports.



Do not mistake activity for achievement.

SABERS SPORTS COUNCIL (SSC)

SSC は Sabers Sports Council の略で SOIS の生徒で構成されています。彼女たちはすべてボランティアで WJAA や AISA トーナメントでの公式審判を始め、多方面でセイバーズ全体ををサポートしています。トーナメントのみで無く、セットアップはもちろん、来校する選手やコーチに必要な以上のおもてなしを提供しています。6 月に開催されるスポーツアワードでは、その年のセイバーズの集大成となるスライドショーも見事なものに作り上げてくれます。彼女たちの仕事はプレッシャーがかかるものですが、常に笑顔で尚且つプロフェッショナルにこなしてくれます。いつもありがとう、お疲れ様です。

The Sabers Sports Council (SSC) is a group of volunteer SOIS students who assist the AD office with the running of WJAA and AISA events. Among other things, these students handle the official scoring for all home events, they organize tournament set up and hospitality, and they create the athletic awards celebration photo slideshow. The job they do is a highly skilled, highly pressured one, and the SSCers always have smiles for everyone. Thank you, SSC.



SABERS TV



"Welcome to another episode of Sabers TV!"

新たなセイバーズテレビの放送回へようこそ！

<http://sabers.senri.ed.jp/sabers-tv.html>

セイバーズテレビは二週間に一回水曜日の朝に SOIS 全クラスに放送されます。生徒がニュースキャスター、カメラマン、運営を担当し、協力し合いながらセイバーズの試合結果や先生のインタビューをお伝えしているのです。生徒自身楽しみながら個人個人考え、書き、そして発信しています。情報を伝えるかつ、ユーモアに溢れた放送を目指すために皆切磋琢磨し合いながら頑張っています。

Every other Wednesday morning Sabers TV is broadcast to all classrooms via the SOIS in-school television network. Student anchors, interviewers, camera operators, and control board technicians work together to put on this polished biweekly show containing updates on Sabers results and interviews with coaches and players. The students write, organize, rehearse, promote, produce and broadcast the show on their own...and have lots of fun doing so. They work hard and provide an informative and entertaining service to the Sabers community.



It isn't about what you do, but how you do it.

CHEERLEADERS チアリーディングチーム

SOIS セイバーズのチアリーディングチームは男子と女子バスケのシーズンを中心に 10 月下旬から 2 月上旬まで活動しています。SOIS のチアリーダーは応援を通じてバスケの試合に楽しい、明るい雰囲気作っています。

The Sabers cheerleading squad is active during the boys and girls basketball season, late October through early February. The cheerleaders are dedicated, self-disciplined, hard-working student-athletes who add much to the atmosphere of home basketball games.



SIS PARENT ASSOCIATION HOSPITALITY COMMITTEE

SISPA ホスピタリティ委員会 <http://sabers.senri.ed.jp/sispa.html>

セイバーズの活動は、SOIS 保護者によって支えられています。SIS 保護者会(SISPA)ホスピタリティ委員会は、数人の心ある SIS 保護者によって構成されており、毎年四つのセイバーズバンケットにおいて食べ物や飲み物を提供してくれます。

It is important to recognize the support provided by SOIS parents to the Sabers activities program. The SIS Parent Association (SISPA) hospitality committee is made up of several dedicated SIS mothers and fathers who prepare food and drink – with assistance from OIS parent volunteers, too – for 4 special Sabers banquets each year.

- AISA イベント終了後に開かれる招待生徒及びコーチの為のバンケット x2-3 回 (秋、冬、春)
2-3 AISA post-event banquets for visiting students and coaches (fall, winter, spring)
- SOIS 生徒及びコーチの為のセイバーズスポーツ表彰式バンケット x1 回 (6 月)
1 Sabers athletics awards banquet for SOIS student-athletes and coaches (June)

これらの保護者、とりわけ委員長による時間と労力は、セイバーズのイベントには欠く事の出来ないものです。AISA バンケットで提供される、バラエティに富んだ美味しい手作りの食べ物は、いつもゲストから称賛を受けています。

The time and effort of these parents, especially the committee chair, is invaluable to the hosting of Sabers events. The wide variety of tasty homemade food for the AISA banquets always earns high praise from our guests.



It is amazing how much can be accomplished if no one cares who gets the credit.



ホームステイ受け入れのお願い

関西学院千里国際中等部、高等部/大阪インターナショナルスクールはAISA(アソシエーション・オブ・インターナショナルスクール・スクール・イン・アジア)のメンバーです。AISAでは、スポーツ、音楽、芸術、学際的コンペ、生徒会役員によるリーダーシップ・プログラム、等さまざまな活動を通して国内外のインターナショナルスクールの生徒と交流しています。

単に昼間の学校での活動や交流にとどまらず、ホームステイが含まれていることが特徴となっています。ホームステイは、ホスト側にもゲスト側にも思い出深い価値ある経験となってきます。そのホームステイを続けるため、是非とも皆様の協力が必要となります。

これまで、25年以上にわたりこのような海外のインターナショナルスクールとの交流活動を通して、本校の生徒はそれぞれの国のインターナショナルスクールのご家族に温かく迎えられ、心地よく過ごすだけではなく、家族と共に過ごすからこそわかるような様々な異文化体験をすることができました。そして、これまでに本校および箕面地域の多くのご家庭のご協力により、海外からの生徒たちに日本での生活を経験していただくことができました。いずれの場合もホストファミリーのご家族からも、いろいろなバックグラウンドを持つ海外からの生徒たちとの交流を楽しんだと聞いております。わずか数日のことではありますが、これこそ千里国際らしい活動であり、小さな国際交流の第一歩なのだと思います。

SOISに所属するすべての生徒のご家庭が積極的にホームステイを受け入れて下さるとたいへん助かります。特にAISAの活動に参加している生徒には是非ともお願いしたいと思います。もちろん、ご家庭それぞれのご事情もありますから、必ず、というわけには参りませんが、国際的な交流が活発に続くためにも、本校の生徒が得難い経験を積む機会を今後も保つためにも、是非ともご協力頂きたいと思っております。

本年度も複数の活動のホスト校となっております。本校は決して大規模な学校ではありません。皆さんが遠慮されてしまうとホストファミリーの数が不足し、受け入れが不可能となってしまいます。それは将来の継続・発展を難しくすることにつながってしまいます。皆様の積極的なご協力なしにはこのような活動は成り立ちません。是非ともご協力いただけますよう、お願い申し上げます。

For details about homestays, please visit the [Homestays](https://sabers.senri.ed.jp/homestays) section of the Sabers website (sabers.senri.ed.jp).

ご不明な点がございましたら、下記までお知らせください。

Peter Heimer ハイマー ピーター

SOIS アクティビティ・ディレクター

pheimer@senri.ed.jp

office tel: : 072 - 727 - 2137

携帯電話 : 080 - 1469 - 3788



Homestay Introduction, Request

To: Sabers parents, athletes, musicians, student council members, math students, faculty

Re: Homestays for AISA events

Senri & Osaka International Schools (SOIS) of Kwansei Gakuin are a founding member of the Association of International Schools in Asia (AISA).

One of AISA's strengths is that it creates an environment that allows students to interact with each other while participating in a range of activities, from sports tournaments to music festivals to academic competitions to leadership conferences. One very important aspect of this interaction is the **homestay experience**.

We believe that the homestay experience can be a very rewarding one for both the hosting family and the visiting students, and so the homestay is an integral part of our international program.

At past overseas events SOIS students have stayed with wonderful families who made them feel very welcome and provided an authentic local experience. Our students have been cared for very well while representing our two schools overseas and we would like to ask the SOIS school community to help us reciprocate by hosting visitors from AISA schools for events we host in Osaka.

We ask that all SOIS families consider hosting a homestay student. We especially encourage families of SOIS students involved in AISA events to reciprocate the homestay hospitality. This is not a demand, but it is an earnest plea to help us play our part in AISA and to enable our students to form new friendships with students from other schools.

For details about homestays, please visit the [Homestays](http://sabers.senri.ed.jp) section of the Sabers website (sabers.senri.ed.jp).

Without the assistance of everyone in our small community we could not take part in such exciting opportunities, and I recognize and thank you in advance for your generosity and efforts in helping.

If you have any questions please do not hesitate to ask.

Peter Heimer

SOIS activities director

pheimer@senri.ed.jp

office tel: 072 – 727 – 2137

cell phone: 080 – 1469 – 3788

SABERS PARTICIPATION CHECKLIST

Have you and your parents...

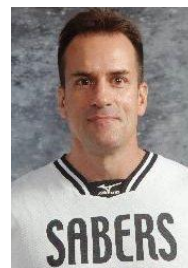
- ☐ read and understood this SOIS Sabers handbook?
- ☐ submitted the online [Sabers Sign Up form](#)?
- ☐ submitted the online [Sabers Sportsmanship Agreement form](#)?
- ☐ submitted the online [Parent Permission form](#)?
- ☐ submitted a digital copy of the [picture page of your passport](#)?
- ☐ read and understood the [information about AISA homestays](#)?
- ☐ obtained a copy of your health insurance card to keep with you when participating in events at SOIS or at other schools?

No forms or no passport = no practice = no play = no fun.

*Thank you to all Sabers students, families, teachers, and coaches.
Let's continue our great tradition of Sabers activities, Sabers Spirit,
and Sabers Sportsmanship. Go-o-o-o-o Sabers!*

Peter Heimer

SOIS activities director
pheimer@senri.ed.jp
office tel: 072-727-2137
cell phone: 080-1469-3788
office: room A-240



Measure yourself by what you have accomplished with your ability.

Quotations from John Wooden, legendary basketball coach

American basketball coach who won 10 championships in a 12-year period – 7 in a row – as head coach at UCLA. One of the most revered coaches in sports, Wooden was renowned for his short, simple inspirational messages, often directed at how to be a success in life as well as in basketball.

1. Be quick, but don't hurry.
2. Make each day a masterpiece.
3. Failing to prepare is preparing to fail.
4. If I am through learning, I am through.
5. Do not mistake activity for achievement.
6. There is nothing stronger than gentleness.
7. Happiness begins where selfishness ends.
8. It isn't about *what* you do, but *how* you do it.
9. Discipline yourself and others won't need to.
10. Don't let yesterday take up too much of today.
11. We will begin by learning how to tie our shoes.
12. Failure is not fatal, but failure to *change* can be.
13. It's what you learn after you know it all that counts.
14. Success is peace of mind in knowing you did your best.
15. Do not let what you can't do interfere with what you can do.
16. Tell the truth. That way you don't have to remember a story.
17. Players with fight never lose a game, they just run out of time.
18. The man who is afraid to risk failure seldom has to face success.
19. Measure yourself by what you have accomplished with your ability.
20. The importance of repetition until automaticity cannot be overstated.
21. The best thing a father can do for his children is to love their mother.
22. You are not a failure until you start blaming others for your mistakes.
23. It's the little details that are vital. Little things make big things happen.
24. Ability may get you to the top, but it takes character to keep you there.
25. If you don't take time to do it right, when will you find time to do it over?
26. Things work out best for those who make the best of how things work out.
27. The true test of a man's character is what he does when no one is watching.
28. A good coach is someone who can give correction without causing resentment.
29. It's amazing how much can be accomplished if no one cares who gets the credit.
30. Don't make excuses. Your friends don't need them and your foes won't believe them.
31. If you're not making mistakes, then you're not doing anything. A doer makes mistakes.
32. Never try to be better than somebody else. But never cease trying to be the best you can be.
33. Talent is God-given; be humble. Fame is man-given; be grateful. Conceit is self-given; be careful.
34. You can't live a perfect day until you do something for someone who will never be able to repay you.
35. Consider the rights of others before your own feelings, and the feelings of others before your own rights.
36. Being a role model is the most powerful form of educating... Too often fathers neglect it because they get so caught up in making a living that they forget to make a life.
37. Be more concerned with your character than your reputation because your character is what you really are; your reputation is merely what others think you are.

