

2013 JOC

京都選抜通信

苦戦しています 2013.10.19 (Sat) NO.5

10月に入り、高校生徒の練習試合に加えて、他府県の選抜との練習試合も始まりました。しかし、結果を見てみると大きく負け越しています。まだまだ10月中旬で時間はありますが、自分たちに何が足りないのかを考えてください。何を練習すべきかを考えながら練習に臨まないとな効果的な練習にはなりません。漠然と参加せず、意識的に・意欲的に練習に参加しましょう。集まらない日の練習も大切にして、一步一步力をつけてください。

練習試合の結果

10/6 対 兵庫選抜

- 20-25
- 19-25
- 21-25
- 16-25
- 16-25

10/6 対 神戸神港学園

- 16-25
- 7-25
- 24-25

10/13 対 西城陽高校

- 23-25
- 25-18
- 20-25
- 25-20

お互いにメンバーも固定していないし、単純に点数だけでは分析できませんが、基本的な部分を振り返ってみてください。

- ・サーブは効果的に入っていますか。
- ・サーブカットはセッターに高い率で返っていますか。
- ・ブロックを抜いてスパイクが打てていますか。
- ・相手コートを見て効果的に軟打やフェイントができていますか。

10/6 対 大阪北選抜

- | | |
|---------|---------|
| ● 20-25 | ○ 25-19 |
| ● 24-26 | ● 18-25 |
| ● 17-25 | ○ 26-24 |
| ● 23-25 | ● 19-25 |
| ● 21-25 | ○ 25-23 |

チームとして成長するためには個人の成長も不可欠です。以前にも言いましたが、謙虚な姿勢で練習に臨み、できていないことができるようになりましょう。単に「勝った・負けた」「決まった・決まらなかった」ではなく、その理由を考えてみよう。

選抜のウェアを着て

練習用のTシャツに続き、ジャージも出来上がりました。これで移動中も「京都選抜」ということがよくわかります。ですから、一人ひとりが「京都選抜」の看板を背負っていると思って、プレーだけでなく全ての行動に自覚を持ってください。