

# 選抜通信



第3号 平成23年9月14日(水)

## 高校生とのゲーム練習

9月10日・11日は洛南高校と東山高校にお世話になりました。午前中は主に基礎練習をじっくりとやり、午後は高校生とのゲーム形式での練習をしました。ポジションも確定せず、まだまだコミュニケーションも取れていないせいか、試合はほぼ一方的な様子でした。高校生側のメンバーによっては20点取れることもありましたが、大半は半分も取れず、セットによっては5点というセットもありました。

「相手は高校生だから仕方ない」と思いますか？ 先生たちはそうは思いません。今の力でもまだまだできることがあったし、やり方を工夫すればもっと良い試合になったはずだと思います。

今後のために、気づいたことをいくつか揚げておきます。

- ① スパイクミスが多すぎる。
- ② コートの真ん中にチャンスボールを返さない。
- ③ 速攻のタイミングを早く。
- ④ ブロックフォローをさぼらない。



高校生は今までの相手の普通の中学生とは違います。単にブロックにぶち当てても決めさせてはくれません。普段のスパイク練習の時から、コースを狙って打つことを心がけよう。

### バレーは頭脳戦だ

高く跳ぶ・強く打つ・早く走る。これらはもちろん大切なことですが、それには

限界があります。だから、「どこを狙うのか」「どこを守るのか」「相手は何をしてくるのか」そういうことを常に考えてください。例えば、低い方のブロックを狙ったり、上手いレシーバーを狙わなかったりすることは大切ですよね？でも、実際にそういうことを考えてゲームをしていましたか？味方同士で相談できましたか？作戦なしで正面からぶつかったら、高校生には通用しません。決まりやすい所をねらったり、可能性の高いコースを止めに行ったりすることで道は拓けるのです。「頑張れ！頑張れ！」と言いますが、**頭と口を働かせることを頑張ってください。**そうすれば体は勝手についてきます。

### 精一杯練習しよう

ゲームに出ていない時やセット間に、

ダラ〜としている姿が気になります。時間を無駄にしないように、もっとひたむきに練習してください。高校生が練習しているのに、中学生の君たちが座り込んでおしゃべりしているのはどうかと思います。見た目も悪いです。やるべきことは山ほどありますよ。

再度確認します。**目標は全国で勝ち上がることです！！**  
選抜の練習に参加していることに満足していたらもったいないですよ。

### サーブカットは重要です

