



# 京都選抜通信

H. 28. 9. 4

No. 3

## 選抜選手としての心構え

- ① 代表であることの自覚と責任
- ② 意欲的に練習に参加
- ③ 礼儀やマナーを大切に
- ④ 集まらない日も自主的に練習を
- ⑤ 体調管理に気を配る
- ⑥ 練習には休まずに参加
- ⑦ 学習も手を抜かず、進路の実現を
- ⑧ この経験をプラスにしていく

「京都選抜に選ばれた。」ここからがスタートです。誰もが経験できるわけではない、この貴重な4か月。でも、大きく成長できるかどうかは自分の努力次第。この8つの心構えを常に念頭において生活してください。自分・仲間、そして周囲の人たちも大切にしながら、この京都選抜という経験を最高のものにしてください。

## 練習で心掛けること

各高校での練習では、一生懸命やるのは当然ですが、「この練習は何のための練習なのか」「どこがポイントなのか」を考えながらやること。漠然と（何となく）練習していても上達はしません。球技は頭が重要です。また、基礎を大切にしてください。「こんなんでできるし。」と思わずに、本当に正しくできているのかをチェック。手の組み方や足の出し方など、気になる部分はたくさんあります。ボールが上がったかどうかだけでなく、自分のフォームなどもチェックしよう。正しいフォームが上達への近道です。

集まらない日の自主練習をしっかりとやろう。後輩に教えてあげるのもとても良い練習です。また、後輩にボール出しをしてあげることで、自分のプレーの精度が上がります。チームによっては、簡単な練習しかできない場面もあるかもしれませんが、自分ができることを見つけて参加してください。もちろん、自分が思い切り動いて練習することも大切です。

## 良いチームとは・・・？

この京都選抜チームが良いチームになればと願っています。ところで、良いチームとは？9月7日（水）までの宿題です。

良いチームとは・・・

激励金をいただきました

黄檗中 山根先生  
洛北中 安西先生  
西京極中 西本先生

ありがとうございました。