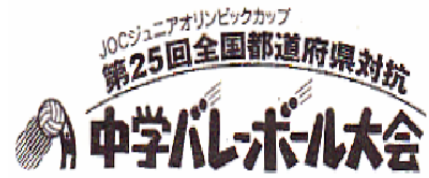


選抜通信



第6号 平成23年10月19日(水)

今週末強化練習会



10月15日には西城陽高校で練習ゲームをし、16日には洛南高校で滋賀県選抜・洛南高校と3チームで練習ゲームを行いました。西城陽高校には5勝2敗、滋賀選抜には全勝でした。そして洛南高校からは未だ1セットも取れずです。しかし、勝敗だけを課題にしてはいけません。何ができるようになったのか、何ができていないのかを常に考えてください。そのためにはゲーム前に各自やチームの課題を設定するべきでしょう。そうしないと自分やチームはなかなか成長しないし、バラバラで戦っているだけになります。次回からはぜひ、セット前にそんなことを考えてやってみてください。

さて、今週末に大阪でたくさんの府県が集まっての強化練習会が行われます。どの府県も気持ちを入れてくることでしょう。もちろん、勝敗も大切ですが、この練習会で何を練習するのか、何を試してみるのかを考えて臨んでください。今できなくても12月にできればいいのですから。それから、プレー以外の部分も頑張りましょう。挨拶やマナーや元気さなど、チームの質が問われます。ゲームがない時にダラッと座り込んでいる姿もみっともないです。

時間を惜しんで練習しよう

高校での練習でよく思うのですが、ゲームに出ない時は全て休憩でいいのでしょうか？例えば、朝10時から夕方5時まで3チームで練習ゲームをしたとして、7時間練習したと言えますか？昼休みを除いて6時間、京都が試合をするのはその3分の2だから4時間、交代で試合に出てるからほとんどの人は2～3時間しかゲームに出ていないことになります。今後もそのペースで練習をしていったとして12月までにどれだけ上達しますか？9月に言いましたが、この4ヶ月を無駄にしてほしくありません。ゲームがない時も、出来ることを見つけて練習するべきでしょう。セット間にもすぐに練習を始めるべきでしょう。今の力で12月に勝負するのではなく、12月まで最大の努力をして力を伸ばした上で勝負したいものです。

選手のコメント (その3)



小林くん

速攻に入るのが遅いし、パスが下手なので、もっと上手くなってレギュラーになれるように頑張りたい。



金岡くん

まだトスマスでアタッカーに打たせられていないから、ミスが減らしてレギュラーを取りたい。



岩元くん

スパイクミスを減らし、苦手なサブカットが上手くなりたい。



大久保くん

みんな上手いのでとても勉強になります。これから互いに高め合いながら強いチームになればと思います。