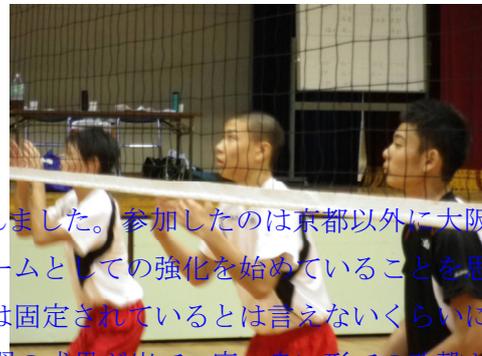


# 選抜通信



第8号 平成23年11月9日(水)

## 他府県との練習会



先週末5・6日にも伊丹市松崎中学校で他府県との練習会が行われました。参加したのは京都以外に大阪南北・三重・香川・兵庫。今までに比べ各県がメンバーを固定し、チームとしての強化を始めていることを思うと、京都は、ポジションこそ決まりつつあるものの、出場メンバーは固定されているとは言えないくらいに全員が試合に出ていました。しかし、10月までとは違い、コンビ練習の成果が出て、度々良い形の攻撃があったと思います。

1日目		2日目	
大阪北 19-25	香川 13-25	三重 19-25	大阪南 20-25
三重 15-25	三重 12-25	大阪南 20-25	大阪北 15-25
大阪南 21-25	兵庫 23-25	大阪北 17-25	大阪南 16-25
兵庫 15-25	香川 13-25	香川 16-25	大阪北 25-22
大阪南 14-25		兵庫 26-24	
大阪北 14-25		三重 13-25	

以前に比べて目立ったのが、ブロックの決定率ときれいにコンビが決まる場面です。今後も練習を重ねていけば更に上達するはずですが。しかし、2日間の勝率は悪くないものの、内容を考えていくと、まだまだ課題の残る練習会でした。

- ①まともにブロックされる場面が多い → ブロッカーと勝負せずにレシーバーと勝負する
- ②守りが堅いチームという印象はない → 拾えるボールや繋げるボールを確実に
- ③せっかくのコンビでトスが乱れて打てないことが多い → 走りこんでセットアップする練習を
- ④サーブ・サブカットのレベルアップが必要 → 高い意識で練習する(何となく・・・の練習ではダメ)
- ⑤チームとしての凡ミス(余分な失点)が多い → 1点を惜しむ気持ちが大切

勝った試合よりも負けた試合から学ぶことが多いと思います。勝率の良かったこの2日間、みんなは何かを学べたでしょうか。逆に心配になります。練習試合はあくまでも練習です。何を練習しているのか、今後何を練習しなければいけないのかを意識してください。

## 気になること

以前にも書きましたが、時間を無駄にしているませんか？今のままの様子で12月の本番が終わった時、本当に「精一杯努力して上達した」と思えますか？確かに練習会の場では空き時間に練習する場所が限られています。しかし、セット間や少しの場所を見つけての練習はもっとできるはずですが。食欲(どんよく)に練習する姿勢を持って一日の練習時間を大切にしてください。もっともっと直向(ひたむき)に努力しよう。

もう一度今年の京都選抜の目標を確認してください。

今週末：土曜 滋賀遠征 日曜 洛南高校