

結 団 式 か ら 1 ヶ 月 経 っ て

1ヶ月前に比べると、チームとして形になってきました。でも、プレーの完成度や連携など、高校生との試合を重ねていく上で課題もたくさん出てきたので、12月までに完璧にしたいです。(凌風中・姜くん)

チームとしてのまとまりがだいぶ出てきましたが、まだまだ遠慮しているところがあると思います。せっかくの選抜チームだから、一人一人がもっと「自分」を出せばいいと思います。残り3ヶ月、チーム全体でコミュニケーションをもっと増やして、最高のチームをつくりたいです。(凌風中・東城くん)

最初はどんな人たちが来るのか不安でしたが、みんなとても明るくて、良いチームメートに出会えたと思います。僕は京都代表としてチームに貢献できるように、毎日が無駄にせず、がんばりたいです。(凌風中・澤崎くん)



Photo: 9/29 花園高校



9月30日の東山高校の練習は、台風のため中止になりました。

京都選抜男子 TOPICS ~花園高校での練習を終えて~

★小栗栖中学校・野村くん…「とにかくネットが高い!! もっともっと頑張らなければならないと思う。また、どのようにすればもっとうまく打つことができるのかを、研究していきたい。」
☆長岡第四中学校・吉田くん…「もっと練習試合の中で、スパイクをたくさん打ちたい!」

11月までの練習予定

月 日	時 間	場 所	月 日	時 間	場 所
10/3(水)	18:30~21:00	凌風中	11/3(土)	9:00~17:00	北嵯峨高
10/6(土)	8:00~17:00	AM鳥羽高PM凌風中	11/4(日)	OFF	中学の練習参加
10/7(日)	9:00~17:00	AM嵯峨中PM花園高	11/7(水)	18:30~21:00	凌風中
10/8(月)	OFF	中学の練習参加	11/10(土)	9:00~17:00	市立尼崎高
10/10(水)	18:30~21:00	凌風中	11/11(日)	9:00~17:00	市立尼崎高
10/13(土)	8:00~13:00	北嵯峨高	11/14(水)	18:30~21:00	凌風中
10/14(日)	9:00~17:00	福井工大高	11/17(土)	9:00~17:00	大阪(場所未定)
10/17(水)	18:30~21:00	凌風中	11/18(日)	9:00~17:00	大阪(場所未定)
10/20(土)	9:00~17:00	小栗栖中	11/21(水)	18:30~21:00	凌風中
10/21(日)	9:00~17:00	凌風中	11/23(金)	OFF	テスト勉強
10/24(水)	18:30~21:00	凌風中	11/24(土)	岡山遠征(詳細は後日)	
10/27(土)	9:00~17:00	AM未定PM東山高	11/25(日)		
10/28(日)	9:00~17:00	栗東西中	11/28(水)	18:30~21:00	凌風中
10/31(水)	18:30~21:00	凌風中			

中学バレーとはちがう環境，体調管理を!!

京都選抜男子チームがスタートしてから1ヶ月が経過しました。高校生との練習・練習試合が中心で、多くのことを学び、かなりの成長が見られます。しかし、中学校のバレーボールとちがう環境に、まだまだ戸惑いが見られたり、順応し切れていない面も感じられます。ネットの高さが2m30cmから2m43cmとぐっと高くなり、ボールも4号球から5号球となって大きさ・重さともに増えています。その環境の中でプレーすることで、故障も起こりやすくなってきます。より高く跳ぼう、より強いボールを打とう、ボールに負けないレシーブをしよう、そういう気持ちで練習していると思いますが、どうしても筋肉への負担が大きくなります。何名かの選手が、筋膜炎や筋の炎症を起こしているようです。突発的な怪我も当然あったら困りますが、練習を続けることによって起こる故障は、ある程度防げたり、改善できたりします。そこで、

からだのメンテナンスを徹底する 体調管理に十分すぎるほど気を配る

ことを徹底的に意識してほしいと思います。また、君たちのからだは自分たちのからだであると同時に、「京都選抜」のからだでもあるのです。1人の怪我や病気もチームに大きな影響を与えます。そういう考え方がまだまだ甘いのでは、と感じています。

かなり朝夕涼しくなってきました。風邪をひくことがないように、十分注意してください。

花園高校との練習試合の結果は、次号に掲載します。