

2017 京都選抜男子 NO.6 H.24.10.10(水)

鳥羽高校・花園高校・
近大泉州高校のみなさん、
ありがとうございました。

京都選抜と1ヶ月の自覚。すべての持ち物に『京都選抜』

注文していたグッズがそろいました。スポーツバッグ、ジャージ上下、練習Tシャツ、ウインドブレーカー、すべてに『京都選抜』の文字が入っています。どこに行っても、京都の選手であるということは一目でわかります。礼儀、行動、マナーなど、京都選抜であることを自覚してほしいと思います。また、まっさらな持ち物を手にして、さらに頑張ろうという気持ちになったはずです。

本戦まで2ヶ月半。これからが勝負です。『京都選抜』加速していきましょう。



高校生との練習続く!! さらに磨きをかけよう!!

10月6日(土)は鳥羽高校、10月7日(日)は花園高校にお世話になって、練習・練習試合を行いました。また、6日の午後からの凌風中学校での練習に大阪の近大泉州高校が来てくださり、さまざまな練習方法を教えてくださいました。

高校生との練習ゲームでは、1セットジュースまで持ち込みましたが、さすが高校生、セットをゆるすことはありませんでした。高校生からの1セット奪取、簡単ではありません。

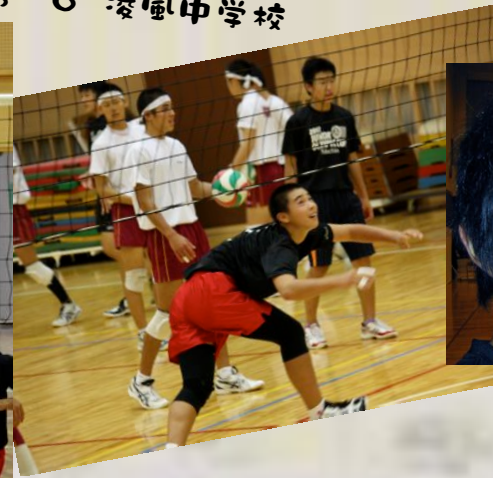
練習方法では、同じ内容の練習でも目先を変えて行うことで、楽しく興味を持ってでき、効果的でもあることがわかりました。また、各選手の役割を固定せずに練習する方法も、時には良い効果をもたらすようです。メインのプレーの前に1つの違うプレーを組み合わせる練習する方法も行いました。そのほか、自分の体重を使ったトレーニング、股関節の怪我を防止するトレーニングなども教わりました。

チームがスタートして1ヶ月と少し、高校生との練習や練習ゲームが中心になっています。力不足や戸惑いを感じながらも、着実に力をつけてきているのは間違いありません。今後、高校生との練習は数回です。その数少ない練習から多くを学び、磨きをかけてほしいと思います。

Photo: G/29 花園高校

10/7・6 凌風中学校

Photoシリーズ
『顔』



健康管理，しっかりできていますか？

前号でからだのメンテナンスの大切さを伝えました。ケガをしないことも大切ですが、すべての土台になっているのが規則正しい生活です。手洗い・うがい、栄養バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。

後輩たちの新人戦始まる!!

中学2年生・1年生の初めての大会、新人戦が始まりました。まだ予選の段階ですが、来週までに全ゾーンの予選が行われます。1年前、君たちはほとんどの人が頂点を目指して戦っていたと思います。そのライバルたちが今はチームメート。選抜チームのおもしろいところですね。

君たちの後輩のチームは、優勝を狙えるチームもあれば、人数不足で苦しんでいるチームもあると思います。どんなチームにとっても君たちは先輩。選抜の練習の台間を縫って、少しでも後輩の力になってほしいと思います。代々つないできた先輩から後輩へのたすき。しっかり渡してください。

練習試合 結果

- V S 鳥羽高校 ●11-25 ●16-25 ●12-25 ●7-25
- V S 花園高校 ●10-25 ●24-26 ●13-25 ●13-25
- 15-25 ●16-25

