

2013 JOC

京都選抜通信

2013. 9. 22 (Sun) NO. 3

高校生との違い

選抜チームがスタートして3週間がたち、高校での練習も回を重ねるごとに慣れてきたのではないのでしょうか。選抜メンバーの様子は、高校生に臆することなく伸び伸びと練習していて、そのことは大変良いことだと思います。しかし、単に気楽に練習している場面はないでしょうか。特に気になるのがレシーブ練習です。バレーにおいてパスが重要なことは十分わかっていると思いますが、真剣な表情・必死な顔でボールに食らいついている印象をあまり受けません。それに対してスパイク練習では真剣な顔も多く見られますが、守備あつての攻撃ですから、レシーブ練習をおろそかにしていい訳はありません。もう一度初心に帰り、一球を大切にチームを目指そう。高校生はリラックスして練習しているように見えても、何を練習しているのかを意識して練習しています。常に「高校生の良い所を少しでも吸収しよう」、「前回よりも少しでも良いプレーができるようになろう」という気持ちを持って練習してほしいと思います。



高校生とのゲーム

ポジションも不確定のままですが、高校生と数セットずつゲームをしています。ある程度の点数は取れるものの、試合内容は満足いくものにはなっていません。現在の課題は以下の通りです。

- ①サーブカット
- ②サーブ
- ③サイドアタッカーの決定率
- ④機能的な守備
- ⑤声のかけ合い



怪我の完治を待ちつつ筋トレする中川くん

高校生と比べて、高さが圧倒的に負けているとは思いません。チームとして課題を克服していけば高校生からセットを取ることも困難ではないと思います。だからこそ、各練習でのみんなの意識が大切です。「自分（達）に足りないもの」を意識するところから練習は始まります。

現在、各高校では基本的な練習に重点を置いて練習しています。

対 北嵯峨	● 15-25	● 13-25	● 16-25	
対 西城陽	○ 25-22	● 20-25	● 22-25	● 23-25