

2013 JOC

# 京都選抜通信

2013. 9. 28 (Sat) NO. 4

## 謙虚な姿勢で努力

高校での練習・練習ゲームが続いています。みんなは何を意識して練習していますか？自分の課題は何か、チームの課題は何か、上手い選手と自分は何が違うのか、そんな事を常に考えて練習に参加してほしいものです。練習ゲームから気づく課題は主に以下のことです。

- ①サーブカットがよく乱れる
- ②スパイクがブロックによくかかる
- ③ブロックポイントの低さ
- ④サーブが弱い

もちろん、ミスが出るのは仕方ないのですが、問題はその課題を克服するための練習ができていないかということです。何気なく練習しているだけでは決して上達しないと思ってください。

## 日頃の努力を。。

最初にも言いましたが、週末と水曜日だけ練習していてもダメだと思います。それ以外の練習や努力がプレーや心の成長につながるのです。改めて言いますが、できるだけ毎日練習やトレーニングをしてください。選ばれたことに満足しないというのはそういうことでしょう。

- ①4号球でもいいからボールを触る。ただの壁打ちでもミートの練習になるし、4号球でも十分できる練習はたくさんあります。後輩にボールを打ってあげることも非常に良い練習です。
- ②低いネットでコース打ちの練習や助走の入り方などを練習しよう。
- ③ジャンプ力をつけよう。走り込み・縄跳び・階段（坂道）ダッシュなど、できる練習はたくさんあります。
- ④体のケアをしよう。ストレッチ・マッサージ・通院など、早めの予防や治療が大切です。これを怠ると、故障が多くなり上達も遅くなります。

選抜スタート時と比べて今の自分のプレーはどうですか？上手くなっていますか？高く跳べるようになりましたか？約一カ月の間にどれくらい成長したか、今一度振り返ってみよう。

## 良いチームとは・・・？

君たちが考える良いチームとはどんなチームですか？

強いチーム＝良いチーム ではないと思います。そして、良いチームにしようと思わなければ良いチームにはならないでしょう。京都選抜チームの一員である君たちが意識して良いチームを作ってください。例えばこんなチームはどうでしょうか？

- 団結力のあるチーム
- 盛り上がるチーム
- 一生懸命なチーム
- 礼儀正しいチーム
- チームメイトを思いやれるチーム
- いろんなことに感謝できるチーム
- 周りから愛され、応援されるチーム

## 12月までの抱負



自分の技術向上はもちろん、この12人が1つにまとまった良いチームになれるように、一員として頑張りたいと思います。

巽健翔



一つひとつの練習を大切にして、本番では一勝でも多くこのチームで勝てるように頑張りたいです。

中村優人



選ばれたからには一つひとつのプレーに集中して頑張ります。まだまだ団結力はないですが、これからの努力次第で良くなっていくと思うので、助け合い、声を掛け合って頑張っていきたいです。

吉津秀太



1点1点を大切にして、練習でもボールを落とさないように努力したいです。試合ではミスなく頑張ります。

池田椿



選んでくださった方々や、練習・試合が行えることに感謝し、元気よくプレーします。身長が低くてもできるということを証明します。

矢野康輔

僕はまだ2年生なので、高校生や上手な人のプレーを見て3年生に負けないように頑張ります。

南本一成



## 高校生との練習ゲームの結果

9/22 対 花園高校・金光学園（岡山）

- 14 - 25 (花園)
- 13 - 25 (花園)
- 16 - 25 (金光)
- 13 - 25 (金光)
- 17 - 25 (花園)
- 23 - 25 (金光)

9/23 対 洛南高校

- 13 - 25
- 15 - 25
- 18 - 25
- 12 - 25
- 12 - 25

まだポジションはあまり固定せずに、交代で出場しています。各セット、良いスパイクが決まったり、粘ったつなぎから最終的にポイントを取ったりと、良い場面も多々ありました。うまくコースを押さえた時にはブロックポイントも出て、高校生と対等に戦える要素は十分にあると思います。

ただ、全体にサーブポイントが少なく、スパイクの決定率も低いので、点差を詰めることができていません。今後、ポジションを決め、コンビ練習をしていけば接戦に持ち込むことができると思います。各自の課題を明確にし、課題を克服するための練習をしていこう。