



京都選抜通信

盛り上がりが大切に

「精神的に強くなろう」とよく言われます。それはなぜか？人間は気持ち次第でプレーが変わるからです。気持ちよくプレーすれば良いプレーが出やすいし、元気がなければ思い切ったプレーもできません。ということは、技術も大切ですが、その技術を発揮できるかどうかは気持ち次第ということになります。勝っていれば気分もいいし、活躍していればさらに良いプレーも出るでしょう。しかし、重要なのは負けている時やうまくいかない時です。そして、そういう場面は必ずやってきます。その苦しい雰囲気にも吞まれずにチームを勝利に導くもの、それは盛り上がりです。自分も人間、相手も人間。ならば雰囲気次第で気持ちも変わるしプレーも変わります。たまたまの1点でも思いっきり盛り上がり、苦しい場面でも顔を上げて声を出す。これができるチームが勝ち上がっていくと思います。大会本番でプレッシャーが無いわけではありません。そのプレッシャーに打ち勝ち、勝ち上がれるチームになろう。その強さを生むのは、日頃の生活と練習です。常に自分に課題を与え、プレッシャーをかけて生活してみてください。

10月22日・23日練習試合（勝山高校・堺ブレイザーズ）

大阪南北・和歌山・岡山・兵庫と練習ゲームをしました。

チームとしての課題は、

- ① 盛り上がり
- ② ブロック
- ③ パスの正確さ
- ④ ゲーム前・ゲーム中の相談
- ⑤ 状況に応じたポジショニング

バレーはチーム力です。個々で考えて動いていてもかみ合わないことが多くあります。チームで考え、チームで動くことが必要不可欠です。ベンチからの指示を当てにできないことも多いでしょう。コートの中で考え、相談できる力をつけていこう。パワーも大事、高さも大事、でも賢さと上手さが一番大事です。

23日の結果

大阪北	25-17	負け	岡山	25-13	負け
岡山	23-25	勝ち	大阪南	21-25	勝ち
大阪南	19-25	勝ち	和歌山	14-25	勝ち
和歌山	22-25	勝ち	大阪北	25-23	負け
大阪北	22-25	勝ち	岡山	21-25	勝ち

24日の結果

大阪北	23-25	勝ち	岡山	25-15	負け
	25-22	負け		16-25	勝ち
大阪南	11-25	勝ち	兵庫	25-18	負け
	22-25	勝ち		20-25	勝ち
和歌山	11-25	勝ち			
	25-20	負け			

