



京都選抜通信

チームの最重要課題

大会本番まで残り一か月余りとなりました。毎回の練習で、自分の課題を意識しながら練習できているでしょうか。「このコースに打つ」「ブロックの形を意識する」「サーブの率を上げる」。残り約一か月で達成できることを課題にしなければなりません。先週の兵庫友が丘高校での練習ゲーム。兵庫選抜や高校生相手に悪くない出来具合だったと思います。その中でそれぞれの課題はもちろんあるとして、チーム全体のととても大切な課題が見つかりました。1つ目は、『試合のためのアップを十分にする。』ということ。知っての通り、会場となる大阪市中央体育館では、試合前に十分なアップをする場所がありません。ストレッチをしたり、通路を軽くランニングしたりが精一杯です。入り口前のスロープや隣の公園でのアップは可能ですが、意識的に動かないとアップが不十分なまま試合に臨むこととなります。試合は出だしが重要です。ということは、アップ不足のまま試合が始まれば、あっという間に数点リードされて嫌なムードの中で試合を進めることとなります。本番は今よりも寒くなります。その中で、汗がにじむくらいのウォーミングアップを心がけ、1本目のプレーから100%の力が出せるようにしましょう。

2つ目は、『相手の気迫に押し負けずに、強い気持ちで最後まで戦う。』ということ。練習ゲームの最後のセット。兵庫選抜の気迫に押されて、気持ちが逃げていました。プレーするのは自分という人間です。気持ち次第でプレーは変わります。本番では最初からお互い真剣勝負です。「勝率が良かったらOK」「次勝ったらいい」という甘い考えでは、あっという間にセットを取られて負けていきます。ネット越しににらみ合うくらいのつもりで、練習から気合を入れていきましょう。自分たちが負けて、相手が大喜びしている場面を想像して、危機感を感じながら練習に臨もう。



小栗栖の日常(?)

今後の予定

20日(日) 大谷高校 全日

23日(水) 清風高校 全日

26日(土)・27日(日) 岡山遠征

30日(水) 藤森中 晩

12月3日(土) 近畿壮行会 奈良

4日(日) 洛南高校 全日