

京都選抜通信



R. 1. 10. 16 第2号

日々、進歩していますか

毎週、各高校や中学校での練習が行われています。他府県の選抜チームとも数回練習ゲームを行いました。その勝率は悪くないと思いますが、ポイントは勝率ではないと思います。各自の課題・チームの課題を明確にして、その課題を克服すべく次の練習に取り組んでいるかが大切です。ということは、練習や練習ゲーム中にどれだけ考えながらできているかということです。何となく過ごすのではなく、「これはできた」「これができてない」を確認しながら毎日を過ごしてください。

今の課題は・・・？ (①自分の課題 ②チームの課題)

藤原①チャンスボールをきちんと返すこと(セッターを動かさない)。スパイク姿勢。(まっすぐ)

ブロックを前に出す(ボールが下に落ちるように)。

②声を出す(はじめのアップなど)。行動(ネットをたてることなど)。ブロックフォロー。サーブカット。

伊藤①クイックを積極的に入ること。(どこに打つか考える) ブロックのタイミングや位置どりをしっかりする。

チャンスのボールをしっかりとセッターに返す

②声を出す。点が決まった時に盛り上げる。流れが悪い時に声が出てないから声を出す。サーブを狙う。

澤亀①サーブカットの返球率をあげる(自分の形で)。ディグの位置取りをしっかりと攻撃の展開までもっていく

②指示語をしゃべる。サーブカット。一点一点を大切に(無駄な点数をやらない)。

前多①サーブを狙って入れること(サーブを打つ前に3つのことを意識する)。チャンスボールをセッターを動かさずに返す。

②声を出す。点が決まった時全員で喜ぶ。同じことを2度言われないようにする。

山本①ジャンプサーブの時いつもかぶって打ったり手に当たらなかったり線をふんじったりするからサーブを打つ前はしっかり集中して打つ。

②声をしっかり出す。ミスした後の切り替えチャンスボールを高く上げる

山口①スパイクの打てるコースを増やす。打つときにブロックを見るようにする。

②その時に自分の与えられたポジションを全力でやる。日頃の練習を大切に

森 ①スパイクでは相手のコートをよくみて点数につなげられるようにする。

サーブカットがまだ全然返ってないからしっかりセッターまで送れるようにする。

②声をもっと出して元気よくプレイするのと指示する声かけや試合出てない人の声かけができるようにする。

サーブを狙ってチャンスをしっかり返す。

平尾 ①二段トスをしっかり持っていくこと。コンビの正確性。ブロックの形。

②キャッチの丁寧さ。サーブミスが減らしつつ攻めること。二段トスの打ち方。

小林①自分の打点の高さを生かしたスパイク、コース打ちをもっと意識することレシーブ力をあげる

②勝つことに執着して、その場で与えられた仕事をちゃんとこなすこと。

高倉①右目でボールをとることを意識する。チャンスボールまたはAパスは確実に1点にする。

②ボールへの執着心。バレーボールに対しての姿勢、態度。声、コミュニケーション、指示。
サブカット、団体行動。

奥村①チャンスボールをていねいに返してコンビができるようにする。

②声を出す。チーム内で話し合って作戦をたてる。おもいきりプレーをする。

申 ①ストレートにスパイクがあまり打てていない。人のボールを取りに行きすぎる。

②声が少ない。サブカット。ボールが落ちそうなところで落としてしまう。

ところで、前号の通信で、森くんの家族に向けての言葉が抜けていました。

③費用のことなど、いろいろな面で負担を掛けることになるけど、頑張るのでよろしくお願いします。
ということでした。抜けてしまい、すみませんでした。

身体のケアを心がける

大会本番も含めて、怪我に注意しよう。「怪我するかも」と思っている時はたいてい大丈夫です。何も考えずに行動・練習している時が要注意。「あっ」思った時には手遅れです。つまり、常に「怪我するかも。気を付けよう。」と思ってください。寒くなってきました。体調不良にならないように、健康に気を遣おう。それから、気になる体の痛みは、早いうちに治せるように努力・工夫してください。



いいぞ、
いいぞ、
カ・ケ・ル！
ナイスサブだ
もう一本！

保護者の皆さんも、大会本番に向けて、応援の練習中。本番はきっと大応援団が。



藤井寺遠征の結果 vs 大阪北 19 負け・19 勝ち・24-26 負け・19 負け
vs 大阪南 23 勝ち・23 勝ち・16 勝ち