

# チーム

東中学校  
女子バレーボール部通信  
NO. 157号  
2月26日(火)

## 次に生かすバレーノート

「あなたにとってバレーノートは有効に使えていますか？」

この質問に対してあなたはどうか答えますか。バレーノートは、

- 個人・チームの試合後に反省や今後の課題
- 他校の先生方からのアドバイス
- 他の学校や見習いたい選手の良いところ

などを書き留めておこうということで、4年前から始めました。初めて岡崎の中学校に練習試合に行ったときに、たくさんのノートが机の上に積みおき、顧問の先生にお願いして見せてもらったのがきっかけです。そのノートに書かれていた内容の濃さは今でも忘れられません。反省・課題・これから自分がやっていくこと・チームとして必要なことなどが、びっしりと書かれていました。誰もが試合直後には、いろいろなこと（反省や課題など）を思ったり、感じたりすると思います。しかし、ただ思う・感じるだけでは、時間が経てば忘れてしまいます。また、頭の中にあることを一度文章にして整理することは、それ以後の自分自身の行動において大切な作業です。

大会前はもちろん、日々の練習前に見返しをすることで、より質の高い練習になります。

みんなのバレーノートは、“次に生かすバレーノート”になっていますか。毎回同じことを日記のように書いている人はいませんか。しっかり活用できるバレーノートにしていきましょう。



## 【バレーノートの中身】

バレーノートを提出する前に、自分の書いた文章を読み直していますか。左に書いたように、バレーノートは自分のために書くものです。しかし、他人（先生）が見るといことも考えなくてははいけません。誤字脱字があったり、明らかに文章としておかしかったりする人がたくさんいます。中には、友だちに書くような表現を使っている人もいます。そういった所から、バレーボールに向き合う姿勢が問われてきます。



## 【5ヶ月後のチーム】

7月13日(土)・14日(日)

夏の中総体の瀬戸旭地区の日程が決まりました。ひょっとしたら5ヶ月後には、新しいチームが指導しているかもしれません。5ヶ月間には、テストや行事や会議があり、練習ができない日もたくさんあります。これからはより一日一日、1セット1セットが大切になってきます。

