

チーム

東中学校
女子バレーボール部通信
NO. 166号
5月20日(月)

自分たちで力を出す!

「相手に力を引き出してもらうのではなく、自分たちで自分たちのベストの力を出せるようにしていかないと、負けたら終わりのトーナメント戦を勝ち抜くのは厳しい。」

土曜日の試合後に、先生がみんなに投げかけた言葉です。テスト前の練習試合、とてもいい感じで終わることができました。みんなの心の中には、「今回もいけるぞ!」という気持ちがあったかと思えます。しかし、先生の心の中はもちろん期待もありましたが、同時に不安もありました。今回は、まさにその不安が的中してしまいました。

- ・悪い流れを立ち切ることができない。
- ・自分たちのミスで相手に得点を与えてしまう。
- ・声が途切れてしまう。

全て、メンタル面の課題です。

これからは、相手と戦う以上に、自分自身との戦いに勝つことが要求されます。相手に力を引き出してもらうのではなく、自分たちでコンスタントにもっている力を出すことが必要不可欠になってきます。
では、そのためにどうすればいいのか。当たり前のことですが、練習しかありません。練習でできないことは、練習試合でできるはずはありません。練習試合でできないことは、大会でできるはずはありません。どれだけの緊張感をもち、どういった雰囲気を取り組んでいくか、これらが真の意味で真価が問われる時です。



【チームとしての雰囲気作り】

土曜日は水野中学校で、走ったり階段を上ったりしました。これから授業後の練習の中でも、外練習の時を中心に、走ったり跳んだり筋トレをしたりしていきます。その時に、チームとしての雰囲気を大切にしていきたいでしょう。声を出すことはもちろん、疲れてきて少し気が抜けてしまった人に叱咤激励をとばすことも大切です。また、みんなが疲れてきたときに意識的に元気さを表現していくこともチームにとっては欠かせません。こういった所から、チームの雰囲気をつくっていくことも大切です。



【保護者の皆さんへ】

早速、シューズ・ソックス・パンツが業者から届きました。Tシャツにつきましては、工場が混み合っているようなので、今しばらくお待ちください。代金につきましては、全てそろった所でまとめて請求させていただきます。よろしくお願ひします。

