

# チーム

東中学校  
女子バレーボール部通信  
NO. 170号  
6月24日(月)

## “自信”と“過信”！

- 雰囲気づくり←コートに立っている人はもちろん、コートの外で応援している人も含め、みんなで“試合・大会”の雰囲気をつくっていきましょう！
- 攻める気持ち←スパイクやサーブだけでなく、レシーブやブロックなど全てのプレーにおいて、攻める気持ちもってプレーしよう！
- 勝敗にこだわる←内容も大切ですが、25-23でも、30-28でもいいので、全てのセットにおいて“勝つこと”にこだわろう！

昨日の練習試合の前に、みんなに与えた課題です。一日を終え振り返ってみて、どれくらい課題を達成できたでしょうか。今まで勝ちきることができなかった旭西中や石尾台中に3セットとも落とさなかったことは、大きな収穫でしょう。また、“雰囲気”という面でも自分たちの雰囲気で行っていたという気持ちは十分に伝わってきました。

昨日一日の内容・結果は、確かな自信として心に残しておけばいいと思います。しかし、昨日の最後にも話をしましたが、“自信”をもつことはいいことですが、“過信”してしまってはそれ以上の成長はありません。今回に満足せず、さらに上を目指し、さらにチーム力を高めようという気持ちで取り組んでいきましょう。まだこのチームは成長していけますし、成長していかなくてはいけません。



## 【苦しいときに・・・】

「苦しいとき・流れが悪いときに、どういったプレーができるか・どういった気持ちでコートに立てるか。」

このチームの結成以来、ずっと言い続けてきたこと



です。昨日も、調子のいいとき・自分たちの流れのときは、とてもいい表情で、“攻める”という気持ちを前面に出してプレーしていました。しかし、苦しいとき・流れの悪いときは、表情・雰囲気も悪く、気持ちの面でも受けてしまい、どうしても“逃げたプレー”になってしまっていました。

バレーボールでは1セットを戦う中で、必ず“流れ”があります。自分たちの流れの時間・状況をいかに長くし、相手チームの流れの時間・状況をできるだけ早く断ち切るかが勝負のポイントになります。この部分は、まだ練習でもできていないことです。やはり練習でできないことは本番（練習試合も含む）でもできません。大会前での大きな課題です。

