

チーム

東中学校
女子バレーボール部通信
NO. 205号
2月 7日(金)

練習の“ねらい”を理解する

今週は『ボールコントロール』に焦点を当てた練習をしています。

① 1対1のパス・スパイク

実際のゲームでは、真上にカットする・トスをするということはほとんどありませんが、『自分の思い通りにボールをコントロールする』という点については、とても大切な技術です。



② 3対3・4対4

コートの中に（セッターを除いて）二人・三人しかいないということは、それだけ守備範囲が広がるということです。また同時に、よりコミュニケーションをとることを心がけないと、簡単にボールは落ちてしまいます。特にうまくカットできなかつたときに、どういった指示を出せるか、どこまで周りの指示を聞けるかということが重要になってきます。また、打ち込むのか、つなぐだけなのか、パスをして返球するのが精一杯なのかなど、瞬時の“**状況判断力**”が必要とされます。

どちらの練習も、最初に“練習のねらい”を伝えました。できる・できないではなく、どこまで練習のねらいを理解して取り組んでいるかが問われます。どれだけ時間をつかって練習しても、練習のねらいを理解せずに取り組んでいては成果は上がりません。“**練習の質**”にこだわる以上、一番大切な部分です。



【感謝の気持ちをもって！】

明日からのウインターカップ、名古屋市内はもちろん、県内各地区や県外から参加するチームもあり、総勢80チームで行われます。何度も言っていますが、“**感謝の気持ち**”を胸にプレーしましょう。送迎をしてくれる保護者はもちろん、運営してくれる方、会場を準備してくれる方など、たくさんの協力によって成り立っている大会です。また毎年、会場によっては高校生が審判をやってくれる学校もあります。自分たちの練習をせずに、ただ審判をするためだけに一日を費やしてくれるのです。



たくさんの人の協力・支えがあつて大会が成り立っていることを忘れずにプレー・行動をしましょう。

【保護者の皆さんへ】

明日から二日間、送迎・朝早くからの応援よろしくお願ひします。上にも書きましたが、毎回たくさんの方のご協力の下、開催できている大会です。もしご都合がつけば、ぜひ会場の雰囲気味わっていただければと思います。特に1日目は大きな体育館で、2階の観覧席も広がっています。