

チーム

東 中 学 校
女子バレーボール部通信
NO. 211号
3月14日(金)

自分たちで“ねらい”を考える

- 対人レシーブ ※つなげることに重点
- 対人レシーブ ※『勝負』に重点
- スパイク

※限られた時間の中で、数本のスパイクをどれだけ試合を意識して打てるか。

- サーブ ※3分間
- ゲーム ※20対20からスタート

今週を通して取り組んできたことです。今週は会議があり、授業後の時間はほとんど練習ができず、朝練の時間だけに練習時間が限られていました。朝練については、様々な議論・考え方がありますが、個人的には『しっかりとねらいをもって取り組めば十分に効果がある。』と思っています。



今回は限られた練習時間の中で、
“**どれだけ試合をイメージして取り組めるか**”
“**緊張感のある場面でどれだけ攻めて、自分の力を発揮できるか**”

ということに焦点を当てた練習を行いました。最初はあえてねらいを伝えずに行ったら、簡単なミスや、ただ相手コートに返すだけのプレーが目立っていました。しかし、きちんとねらいを伝えて行ってみると、明らかにプレーの精度・緊張感が違っていました。

みんなはこちらから課題を与えたり、ねらいをきちんと伝えたりすると、それらを意識しながらできます。しかし、自分たちでもっと考えていけると、さらに効果は上がるはずです。今はもう一段、成長していく時期です。

【なぜ“体幹”か???”】

“体幹”のトレーニングの載せたプリントを配布しました。先日、名古屋商業高校の生徒も取り組んでいたように、近年、各種目・各年代で盛んに取り組んでいます。体幹トレーニングには様々なねらいがあります。それらが書かれたプリントも一緒に配布したので、しっかりとねらいを理解して取り組みましょう。一人でもできるトレーニングです。



【保護者の皆さんへ】

いつも女子バレー部の活動にご理解・ご協力いただきまして、ありがとうございます。いよいよ今年度の活動も残りわずかになりました。

以前にお知らせさせていただいたように、16日(日)の午後からは『OG戦・親子バレー』を計画しております。体育館に足を運んでいただき、お子さんの頑張りをご覧になりながら、一緒に心地よい汗を流しませんか。たくさんの方の参観をお待ちしています。

(OG戦・親子バレーの予定)

13:30～ OG戦

14:30～ 親子バレー

※昨年度は小学校区ごとにチーム編成をして行いました。