

芝西中学校バレーボール部予定表 ～努力に勝る天才なし～ 9月(8/22)

月日	残り	曜日	記号	練習開始時刻	練習終了時刻	備考
9月1日	292日	木	前半 ○	12:00	14:00	<p><b>芝西中学校女子バレーボール部の目標「県大会出場」</b>  <b>→ 9月の私の目標[</b></p> <p><b>私の目標を達成するために必要な… 練習 トレーニング 勉強 ]</b></p> <p>・[① ]</p> <p>・[② ]</p> <p>・[③ ]</p> <p>～目標を達成するために必要なこと～</p> <p><input type="checkbox"/> 挨拶などの礼儀作法を身につける = 誰からも応援されるチームになる</p> <p><input type="checkbox"/> バレーボールノートを毎日記入し、常に持ち歩く = 練習の密度をあげる</p> <p><input type="checkbox"/> バレーボールのルールを理解する = 誰よりもバレーボールに詳しくなる</p> <p><input type="checkbox"/> 常にチーム内で声を出し続ける = 流れを掴む・相手に流れを掴ませない</p> <p><input type="checkbox"/> アンダーハンドパス・オーバーハンドパスを確実に繋ぐ = 基礎・基本を徹底する</p> <p><input type="checkbox"/> チャンスボール・フェイントを安定して拾う = 簡単に負けないバレーをする</p> <p><input type="checkbox"/> 無回転フローターサーブを身につける = 相手を崩せるサーブで流れを掴む</p> <p><input type="checkbox"/> 成功確率の高いサーブカットをする = 良い攻撃は質の高い守備から</p> <p><input type="checkbox"/> スパイカーに合わせたトス(Aクイック・平行・オープン)をあげる = 攻撃手段を増やす</p> <p><input type="checkbox"/> 高い打点からのドライブのかかった速いスパイクを打つ = 攻撃で得点する</p> <p><input type="checkbox"/> チーム内で信頼関係を築く = ただの友達じゃなくて、同じ目標を共有する仲間！！</p> <p>～今後の予定～</p> <p>9月1日(木)弁当持参</p> <p>9月10日(土)芝中学校と練習試合(午後)</p> <p>9月23日(金)芝東中学校と練習試合(8～11時)</p> <p>9月26日(月)～29日(木)新人戦</p>
9月2日	291日	金	C ○	16:00	18:00	
9月3日	290日	土	A ○	8:00	11:00	
9月4日	289日	日	B ×			
9月5日	288日	月	D △	15:00	17:00	
9月6日	287日	火	A ○	16:00	18:00	
9月7日	286日	水	委員会			
9月8日	285日	木	B △	16:00	18:00	
9月9日	284日	金	C ○	16:00	18:00	
9月10日	283日	土	C ☆	13:00	17:00	
9月11日	282日	日	A ×			
9月12日	281日	月	D ×			
9月13日	280日	火	A ○	16:00	18:00	
9月14日	279日	水	B △	16:00	18:00	
9月15日	278日	木	C ○	16:00	18:00	
9月16日	277日	金	D △	16:00	18:00	
9月17日	276日	土	B ○	11:00	14:00	
9月18日	275日	日	C ×			
9月19日	274日	月	A ○	8:00	11:00	
9月20日	273日	火	A ○	16:00	18:00	
9月21日	272日	水	B ×			
9月22日	271日	木	C ○	16:00	18:00	
9月23日	270日	金	B ☆	8:00	11:00	
9月24日	269日	土	C ×			
9月25日	268日	日	A ○	8:00	11:00	
9月26日	267日	月	D ★			
9月27日	266日	火	A ○	?	?	
9月28日	265日	水	B ★			
9月29日	264日	木	C ★			
9月30日	263日	金	D △	16:00	18:00	
10月1日	262日	土	B ○	11:00	14:00	

通常練習 月・火・水・木・金・土・日(週2日休み) ○…練習あり ×…練習なし △…ミーティング・筋トレ・外練習など ☆…試合 ★…大会

記号(休日) A:8:00-11:00 B:11:00-14:00 C:14:00-17:00 記号(平日) A・C 体育館使用可 B・D 体育館使用不可