

芝西中学校バレーボール部予定表 ～努力に勝る天才なし～ 10月(9/28)

月日	残り	曜日	記号	練習開始時刻	練習終了時刻	備考
10月1日	262日	土	B ○	11:00	14:00	<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>→ 10月の私の目標[</b> <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> <b>・[①</b> <b>・[②</b> <b>・[③</b> ~目標を達成するために必要なこと~ <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 <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 <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 <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 <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 <input type="checkbox"/> チャンスパール・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 <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 <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 <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 <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 <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!! ~今後の予定~ 9月28日(水)大会役員のためオフ 9月29日(木)体育館練習 9月30日(金)ふれあいデー 10月23日(日)仲町中学校と練習試合 14時~17時 守備が上手なチームにどう戦うか? ~大会の反省点~ <input type="checkbox"/> 各自の個人技術(アンダー・オーバー・サーブカット)の技術の向上→Aパス <input type="checkbox"/> スパイクをきちんと打ち切れるように練習する(助走・フォーム・ミート・ジャンプ力・自信) <input type="checkbox"/> 試合を想定した動きの確認をする <input type="checkbox"/> 目標をしっかりとチーム内で共有する
10月2日	261日	日	C ×			
10月3日	260日	月	D △	15:00	18:00	
10月4日	259日	火	テスト ×			
10月5日	258日	水	テスト ×			
10月6日	257日	木	テスト ×			
10月7日	256日	金	テスト ×			
10月8日	255日	土	テスト ×			
10月9日	254日	日	テスト ×			
10月10日	253日	月	テスト ×			
10月11日	252日	火	テスト ×			
10月12日	251日	水	委員会 ×			
10月13日	250日	木	A ○	16:00	17:30	
10月14日	249日	金	B △	16:00	17:30	
10月15日	248日	土	A ○	8:00	11:00	
10月16日	247日	日	B ×			
10月17日	246日	月	C ○	15:00	17:30	
10月18日	245日	火	D △	16:00	17:30	
10月19日	244日	水	A ○	16:00	17:30	
10月20日	243日	木	B △	16:00	17:30	
10月21日	242日	金	しばくさ ?	?	?	
10月22日	241日	土	しばくさ ?	?	?	
10月23日	240日	日	C ☆	14:00	17:00	
10月24日	239日	月	A ×			
10月25日	238日	火	C ○	16:00	17:30	
10月26日	237日	水	D △	16:00	17:30	
10月27日	236日	木	A ○	16:00	17:30	
10月28日	235日	金	合唱コン ×			
10月29日	234日	土	B ○	11:00	14:00	
10月30日	233日	日	C ×			
10月31日	232日	月	B △	15:00	17:30	

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