

芝西中学校バレーボール部予定表 ～努力に勝る天才なし～ 11月(10/18)

月日	残り	曜日	記号	練習開始時刻	練習終了時刻	備考
11月1日	231日	火	C ○	16:00	17:30	<p>芝西中学校女子バレーボール部の目標「県大会出場」</p> <p>→ 11月の私の目標[]</p> <p>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]</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>10月23日(日)十二月田中学校・仲町中学校と練習試合 9時～12時半</p> <p>～大会の反省点～</p> <p><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</p> <p><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)</p> <p><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</p>
11月2日	230日	水	D ×			
11月3日	229日	木	A ○	8:00	10:30	
11月4日	228日	金	A ○	16:00	17:30	
11月5日	227日	土	B ○	11:00	13:30	
11月6日	226日	日	C ×			
11月7日	225日	月	B △	16:00	17:30	
11月8日	224日	火	C ○	16:00	17:30	
11月9日	223日	水	D △	16:00	17:30	
11月10日	222日	木	予行 ×			
11月11日	221日	金	準備 ×			
11月12日	220日	土	体育祭 ×			
11月13日	219日	日	A ○	8:00	10:30	
11月14日	218日	月	B ○	11:00	13:30	
11月15日	217日	火	C ×			
11月16日	216日	水	委員会 ×			
11月17日	215日	木	A ○	16:00	17:30	
11月18日	214日	金	B △	16:00	17:30	
11月19日	213日	土	A ○	8:00	10:30	
11月20日	212日	日	B ×			
11月21日	211日	月	テスト前 ×			
11月22日	210日	火	テスト前 ×			
11月23日	209日	水	テスト前 ×			
11月24日	208日	木	テスト前 ×			
11月25日	207日	金	テスト前 ×			
11月26日	206日	土	テスト前 ×			
11月27日	205日	日	テスト前 ×			
11月28日	204日	月	テスト ×			
11月29日	203日	火	テスト ×			
11月30日	202日	水	C ○	16:00	17:30	
12月1日	201日	木	D ×			

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