

芝西中学校バレーボール部予定表 ～努力に勝る天才なし～ 12月(11/22)

月日	残り	曜日	記号	練習開始時刻	練習終了時刻	備考
12月1日	200日	木	D ×			<p>芝西中学校女子バレーボール部の目標「県大会出場」 → 12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</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>12月10日(土)芝地区合同練習試合</p> <p>1月29日(日)協会長杯予選リーグ 2月4日(土)協会長杯決勝トーナメント</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>
12月2日	199日	金	A ○	16:00	17:30	
12月3日	198日	土	C ×			
12月4日	197日	日	A ○	8:00	11:00	
12月5日	196日	月	B △	15:00	17:30	
12月6日	195日	火	C ○	16:00	17:30	
12月7日	194日	水	委員会 ×			
12月8日	193日	木	D △	16:00	17:30	
12月9日	192日	金	A ○	16:00	17:30	
12月10日	191日	土	B ☆	?	?	
12月11日	190日	日	C ×			
12月12日	189日	月	B △	15:00	17:30	
12月13日	188日	火	なわとび ×			
12月14日	187日	水	C ○	16:00	17:30	
12月15日	186日	木	D △	16:00	17:30	
12月16日	185日	金	保護者会 ×			
12月17日	184日	土	A ○	8:00	11:00	
12月18日	183日	日	B ×			
12月19日	182日	月	A ○	15:00	17:30	
12月20日	181日	火	B △	16:00	17:30	
12月21日	180日	水	C ○	16:00	17:30	
12月22日	179日	木	D △	16:00	17:30	
12月23日	178日	金	終業式 ×			
12月24日	177日	土	C ×			
12月25日	176日	日	A ×			
12月26日	175日	月	B ○	11:00	14:00	
12月27日	174日	火	C ○	14:00	17:00	
12月28日	173日	水	A ○	8:00	11:00	
12月29日	172日	木	閉庁日			
12月30日	171日	金	閉庁日			
12月31日	170日	土	閉庁日			

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