

芝西中学校バレーボール部予定表 ～努力に勝る天才なし～ 1月(12/16)

月日	残り	曜日	記号	練習開始時刻	練習終了時刻	備考
1月1日	169日	日	閉庁日 ×			<p align="center">芝西中学校女子バレーボール部の目標「県大会出場」</p> <p align="center">→ 1月の私の目標[</p> <p align="center">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>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>
1月2日	168日	月	閉庁日 ×			
1月3日	167日	火	閉庁日 ×			
1月4日	166日	水	B ○	11:00	14:00	
1月5日	165日	木	C ×			
1月6日	164日	金	A ○	8:00	11:00	
1月7日	163日	土	B ○	11:00	14:00	
1月8日	162日	日	C ×			
1月9日	161日	月	A ○	8:00	11:00	
1月10日	160日	火	前半 ○	12:30	14:30	
1月11日	159日	水	D ×			
1月12日	158日	木	A ○	16:00	17:15	
1月13日	157日	金	B △	16:00	17:15	
1月14日	156日	土	B ○	11:00	14:00	
1月15日	155日	日	C ×			
1月16日	154日	月	C ○	15:00	17:15	
1月17日	153日	火	D △	16:00	17:15	
1月18日	152日	水	委員会 ×			
1月19日	151日	木	A ○	16:00	17:15	
1月20日	150日	金	B △	16:00	17:15	
1月21日	149日	土	A ○	8:00	11:00	
1月22日	148日	日	B ×			
1月23日	147日	月	C ○	15:00	17:15	
1月24日	146日	火	ふれあい ×			
1月25日	145日	水	D △	16:00	17:15	
1月26日	144日	木	A ○	16:00	17:15	
1月27日	143日	金	B △	16:00	17:15	
1月28日	142日	土	C ×			
1月29日	141日	日	A ★	?	?	
1月30日	140日	月	C ○	15:00	17:15	
1月31日	139日	火	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