

芝西中学校バレーボール部予定表 ～努力に勝る天才なし～ 2月(1/25)

月日	残り	曜日	記号	練習開始時刻	練習終了時刻	備考
2月1日	138日	水	A ○	16:00	17:30	芝西中学校女子バレーボール部の目標「県大会出場」 → 2月の私の目標[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] ・[①] ・[②] ・[③]
2月2日	137日	木	B ×			
2月3日	136日	金	C ○	16:00	17:30	
2月4日	135日	土	★・?	?	?	
2月5日	134日	日	C ×			
2月6日	133日	月	D ×			
2月7日	132日	火	A ○	16:00	17:30	
2月8日	131日	水	B △	16:00	17:30	
2月9日	130日	木	C ○	16:00	17:30	
2月10日	129日	金	D △	16:00	17:30	
2月11日	128日	土	A ○	8:00	11:00	～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"/> スパイクに合わせたトス(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～ 1月29日(日)協会長杯予選リーグ@戸塚西中学校 2月4日(土)協会長杯決勝トーナメント 1月31日(火)2年上野・浅草校外学習 2月3日(金)1年上野校外学習 ～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
2月12日	127日	日	B ×			
2月13日	126日	月	A ○	16:00	17:30	
2月14日	125日	火	委員会×			
2月15日	124日	水	テスト前×			
2月16日	123日	木	テスト前×			
2月17日	122日	金	テスト前×			
2月18日	121日	土	テスト前×			
2月19日	120日	日	テスト前×			
2月20日	119日	月	テスト前×			
2月21日	118日	火	テスト前×			
2月22日	117日	水	テスト×			
2月23日	116日	木	テスト前×			
2月24日	115日	金	テスト×			
2月25日	114日	土	C ○	14:00	17:00	
2月26日	113日	日	A ×			
2月27日	112日	月	B ×			
2月28日	111日	火	C ○	16:00	18:00	
3月1日	110日	水	D △	16:00	18:00	
3月2日	109日	木	A ○	16:00	18:00	
3月3日	108日	金	B △	16:00	18:00	

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