

芝西中学校バレーボール部予定表 ～努力に勝る天才なし～ 3月(2/17)

| 月日    | 残り   | 曜日 | 記号    | 練習開始時刻 | 練習終了時刻 | 備考   |
|-------|------|----|-------|--------|--------|--|
| 3月1日  | 110日 | 水  | D △   | 16:00  | 18:00  | <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>→ 3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～ ※3月23日 軽食持参</p> <p>3月25日(土)埼玉県協会長杯 予選 3月26日(日)埼玉県協会長杯 決勝</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> <p><input type="checkbox"/> 流れを渡さない、流れを掴むための雰囲気作り</p> |
| 3月2日  | 109日 | 木  | A ○   | 16:00  | 18:00  |  |
| 3月3日  | 108日 | 金  | B △   | 16:00  | 18:00  |  |
| 3月4日  | 107日 | 土  | B ○   | 11:00  | 14:00  |  |
| 3月5日  | 106日 | 日  | C ×   |        |        |  |
| 3月6日  | 105日 | 月  | C ○   | 15:00  | 17:30  |  |
| 3月7日  | 104日 | 火  | D △   | 16:00  | 18:00  |  |
| 3月8日  | 103日 | 水  | 委員会 × |        |        |  |
| 3月9日  | 102日 | 木  | A ○   | 16:00  | 18:00  |  |
| 3月10日 | 101日 | 金  | シート × |        |        |  |
| 3月11日 | 100日 | 土  | シート × |        |        |  |
| 3月12日 | 99日  | 日  | シート × |        |        |  |
| 3月13日 | 98日  | 月  | シート × |        |        |  |
| 3月14日 | 97日  | 火  | シート △ | 16:00  | 18:00  |  |
| 3月15日 | 96日  | 水  | 卒業式 × |        |        |  |
| 3月16日 | 95日  | 木  | B △   | 16:00  | 18:00  |  |
| 3月17日 | 94日  | 金  | C ○   | 16:00  | 18:00  |  |
| 3月18日 | 93日  | 土  | C ○   | 14:00  | 17:00  |  |
| 3月19日 | 92日  | 日  | A ×   |        |        |  |
| 3月20日 | 91日  | 月  | D △   | 16:00  | 18:00  |  |
| 3月21日 | 90日  | 火  | B ○   | 11:00  | 14:00  |  |
| 3月22日 | 89日  | 水  | 後半 ○  | 14:30  | 17:00  |  |
| 3月23日 | 88日  | 木  | 前半 ○  | 12:00  | 14:30  |  |
| 3月24日 | 87日  | 金  | 修了式 × |        |        |  |
| 3月25日 | 86日  | 土  | C ★   | ?      | ?      |  |
| 3月26日 | 85日  | 日  | A ★×  | >      | ?      |  |
| 3月27日 | 84日  | 月  | B ○   | 11:00  | 14:00  |  |
| 3月28日 | 83日  | 火  | C ○   | 14:00  | 17:00  |  |
| 3月29日 | 82日  | 水  | A ○   | 8:00   | 11:00  |  |
| 3月30日 | 81日  | 木  | B ○   | 11:00  | 14:00  |  |
| 3月31日 | 80日  | 金  | C ×   |        |        |  |

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