

芝西中学校バレーボール部予定表 ～努力に勝る天才なし～ 4月(4/25)

月日	残り	曜日	記号	練習開始時刻	練習終了時刻	備考
4月1日	79日	土	新年度 ×			芝西中学校女子バレーボール部の目標「県大会出場」 → 4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]
4月2日	78日	日	新年度 ×			
4月3日	77日	月	C ×			
4月4日	76日	火	A ○	8:00	11:00	
4月5日	75日	水	B ○	11:00	14:00	
4月6日	74日	木	C ○	14:00	17:00	
4月7日	73日	金	A ○	8:00	11:00	
4月8日	72日	土	B ○	11:00	14:00	
4月9日	71日	日	C ×			
4月10日	70日	月	入学式 ×			～目標を達成するために必要なこと～
4月11日	69日	火	A ○	16:00	18:00	<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
4月12日	68日	水	B ×			<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
4月13日	67日	木	委員会 ×			<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
4月14日	66日	金	C ○	16:00	18:00	<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
4月15日	65日	土	B ○	11:00	14:00	<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
4月16日	64日	日	B ×			<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
4月17日	63日	月	D △	15:00	17:00	<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
4月18日	62日	火	A ○	16:00	18:00	<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
4月19日	61日	水	B ×			<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
4月20日	60日	木	C ○	16:00	18:00	<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
4月21日	59日	金	D ×			<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！！
4月22日	58日	土	ふれあい ×			～今後の予定～
4月23日	57日	日	A ☆	8:00	11:00	4月23日(土)岸川中学校と練習試合 4月29日(土)十二月田中・戸塚中と練習試合
4月24日	56日	月	B ×			5月27日(土)芝東中学校と練習試合 5月28日(日)安行東中学校と練習試合
4月25日	55日	火	A ○	15:00	17:30	～大会の反省点～
4月26日	54日	水	B △	16:00	18:00	<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
4月27日	53日	木	C ○	16:00	18:00	<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)
4月28日	52日	金	D ×			<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
4月29日	51日	土	B ☆	8:30	12:00	
4月30日	50日	日	C ×			
5月1日	49日	月	A ○	15:00	17:30	

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

芝西中学校バレーボール部予定表 ～努力に勝る天才なし～ 5月(4/25)

月日	残り	曜日	記号	練習開始時刻	練習終了時刻	備考
5月1日	48日	月	A ○	15:00	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」 → 5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>4月23日(土)岸川中学校と練習試合 4月29日(土)十二月田中・戸塚中と練習試合</p> <p>5月27日(土)芝東中学校と練習試合 5月28日(日)安行東中学校と練習試合</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>
5月2日	47日	火	B ×			
5月3日	46日	水	A ○	8:00	11:00	
5月4日	45日	木	B ○	11:00	14:00	
5月5日	44日	金	C ○	14:00	16:00	
5月6日	43日	土	A ○	8:00	11:00	
5月7日	42日	日	B ×			
5月8日	41日	月	C ○	15:00	17:30	
5月9日	40日	火	D △	16:00	18:00	
5月10日	39日	水	委員会 ×			
5月11日	38日	木	A ○	16:00	18:00	
5月12日	37日	金	B ×			
5月13日	36日	土	C ×			
5月14日	35日	日	A ×			
5月15日	34日	月	C ○	15:00	17:30	
5月16日	33日	火	D △	16:00	18:00	
5月17日	32日	水	A ○	16:00	18:00	
5月18日	31日	木	B ×			
5月19日	30日	金	ふれあい ×			
5月20日	29日	土	B ○	11:00	14:00	
5月21日	28日	日	C ×			
5月22日	27日	月	C ○	15:00	17:30	
5月23日	26日	火	D ×			
5月24日	25日	水	A ○	16:00	18:00	
5月25日	24日	木	B ×			
5月26日	23日	金	C ○	16:00	18:00	
5月27日	22日	土	A ☆	8:00	11:00	
5月28日	21日	日	B ☆	9:00	12:00	
5月29日	20日	月	D ×			
5月30日	19日	火	A ○	16:00	18:00	
5月31日	18日	水	B ×			

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