

芝西中学校バレーボール部予定表 ～努力に勝る天才なし～ 6月(5/19)

月日	残り	曜日	記号	練習開始時刻	練習終了時刻	備考
6月1日	18日	木	C ○	16:00	18:00	<p style="text-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 style="text-align: center;">→ 6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>□ 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>□ 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>□ 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>□ 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>□ 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>□ 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>□ 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>□ 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>□ スパイク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>□ 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>□ 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20日(土)芝中と練習試合 5月27日(土)芝東中・仲町中と練習試合</p> <p>5月28日(日)安行東中学校と練習試合 6月3日(土)十二月田中・?中と練習試合</p> <p>～大会の概要～</p> <p>★学校総合体育大会川口市予選:6月19日(月)～22日(木) ※詳細は別紙</p> <p>大会1日目 19日(月)戸塚スポーツセンター A2試合目 vs 八幡木中学校 (11:00-)</p> <p>大会2日目 21日(水)芝スポーツセンター A1試合目 vs 東中学校 (9:30-)</p> <p style="text-align: right;">3試合目 vs 十二月田 or 元郷 or 安行東中学校 (12:30-)</p> <p>大会3日目 23日(木)芝スポーツセンター 大会の結果次第</p>
6月2日	17日	金	D ×			
6月3日	16日	土	C ☆	13:00	16:00	
6月4日	15日	日	A ×			
6月5日	14日	月	A ○	15:00	17:30	
6月6日	13日	火	委員会 ×			
6月7日	12日	水	C ○	16:00	18:00	
6月8日	11日	木	B ×			
6月9日	10日	金	D ×	修学旅行1日目		
6月10日	9日	土	B ×	修学旅行2日目		
6月11日	8日	日	C ×	修学旅行3日目		
6月12日	7日	月	A ○	15:00	17:30	
6月13日	6日	火	B ×			
6月14日	5日	水	C ○	16:00	18:00	
6月15日	4日	木	D ×			
6月16日	3日	金	B △	16:00	17:30	
6月17日	2日	土	A ○	8:00	11:00	
6月18日	1日	日	B ×			
6月19日	0日	月	A ★	学校総合体育大会1日目 戸塚SC		
6月20日		火	C ○	?	?	
6月21日		水	D ★×	学校総合体育大会2日目 芝SC		
6月22日		木	テスト ×★	学校総合体育大会3日目 芝SC		
6月23日		金	テスト ×			
6月24日		土	テスト ×			
6月25日		日	テスト ×			
6月26日		月	テスト ×			
6月27日		火	テスト ×			
6月28日		水	テスト ×			
6月29日		木	テスト ×			
6月30日		金	テスト ×			
7月1日		土	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

- ・1年生は自転車用のヘルメットを購入しておいてください。6月21日(水)の芝スポーツセンターへの移動に必要です。
- ・1年生は部活動のTシャツ・ゲームパンツの採寸を行います。※2・3年生はTシャツ・ゲームパンツを5月24日(水)に持ってきてください。
- ・5月20日(土)は10時半に芝西中学校に集合して、芝中学校と練習試合を行います。1年生も参加します。
- ・5月27日(土)は7時半に芝西中学校に集合して、芝東・仲町中学校と練習試合を行います。1年生も参加します。
- ・5月28日(日)、6月3日(土)の練習試合は1年生は参加しません。