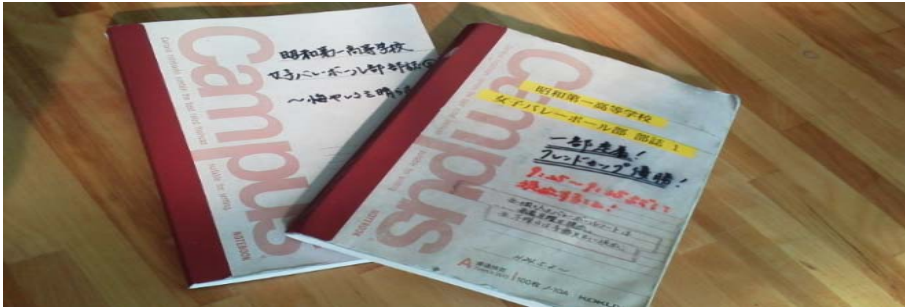


私達の精神史

～ 部 誌 よ り ～

昭和第一高校バレー部は、日頃の練習をチームの「部誌」として記録しています。その他、毎日の自己反省と新たな決意を「部活日誌」として個人でも記録しています。

「私達の精神史」ではその全てではありませんが、一部を紹介いたします。OB、OGの先輩方、練習試合でお世話になっている諸先生方、選手のみなさん、本校進学を視野に入れている受験生のみなさんに読んで頂ければ幸いです。



——「1部に行ってください」

(1日目)

今日は朝練を休んでしまい、すみませんでした。
 今日からSさんが引退してしまって、練習に来ません。
 あの元気な先輩がいなくなってしまうのは、やはりまだ違和感があり、変な感じになります。
 S先輩が最後に・・・
 「1部に行ってください」
 と言っていた言葉を私達は決して忘れてはいけません。
 S先輩がどんな気持ちで言ったのかについてよく考え、これから練習に励んでいかなければなりません。
 基礎練習がまた多くなり、嫌になる時もあるかもしれませんが、みんなで頑張っていきましょう。
 そして、S先輩にプレーの面で頼り切りになっていた部分があると思うので、
 「全部、自分のボールだ！」
 という気持ちでレシーブもスパイクもやっていきましょう。
 S先輩が行けなかった1部に私達が行ってやりましょう！
 S先輩にはたくさん迷惑をかけたから、恩返しが少しでもできるように！
 毎日、笑顔で全員バレー！

(4月30日 2年女子)

May 2013.5～



(写真:本校体育館)
 ——1部に行きたいなら。

(2日目)

今日は体育館が使える時間まで倒立歩行をしました。
 後半の体育館は基礎練習が多かったと思います。岸本先生が対人をしている時に、「みんなの雰囲気が良いから時間を増やす」と言っていました。私も今日の対人の雰囲気はすごく良かったと思います。しかし、波がありました。失敗してしまったり、ミスしたとすると静まってしまう。波を作るのはやめましょう。誰よりも声を出すという気持ちで練習に臨みましょう。
 そして、前のページに岸本先生が書いて下さったことを1人1人しっかり実践すること。書いて

下さったのに、見ない、守らない、実行しないのは、書いた意味はなくなってしまうし、書いて下さった先生に失礼になります。部員全員が必ず実行するようにしましょう。
本当に自分が弱いと思ったり、後悔したことがあるなら、尊さを追求して欲しいと思います。
1部に行きたいなら、個人それぞれが今何をしなければならないのか。すべきなのかをよく考えて行動していきましょう。

(5月1日 2年女子)

——チームに他人事はない。

(3日目)

今日は校内ランニング、もも上げ、2人1組、その後、体育大会の準備があり、10時を過ぎてしまうので、10時半からネット張りをやりました。
パスから始まるので、1年生が遅いのには注意せず、斉藤先生にも「時間をみてる？」と注意して頂き、1年生が準備終えるまで待っていました。2年生がその状況を理解している人が少なかったと思います。2年生だけで練習しているわけではないので、1年生にも気を遣いましょう。
そして、Hがキャプテンか確定ではないですが、決まりました。3年生1人で頑張ってきたS先輩も大変だったと思うけど、Hのことにちゃんと返事しなかったら1人でやっているのと同じになってしまうので、Hを支えていけるように頑張りましょう。
明日はS先輩がいなくなってから初めてのチームなので、しっかりみんなで目標を立てて頑張りましょう。
今日は、Mが返事をしなくて怒られました。先生にも言われましたが、他人事にしないように自分にも当てはめていきましょう>

(5月3日 2年女子)

——所詮、緊張と戦うだけ。

(4日目)

新チームになって初めての練習試合でした。
みんなの代表としてやっているのに、1人で焦っていて何も出来ずに終わってしまいすみませんでした。本当なら一番声を出さないといけなのに、誰よりも声が出ていませんでした。
サーブカットもミスばかりで、狙われてしまいました。それで結局全部Mが指示をだしてくれて何もキャプテンらしいことができず、逆にみんなの足を引っ張ってしまっすみませんでした。
明日はもっとキャプテンらしくできるようにします。

(5月4日 2年女子)

——文武両道は当たり前。

(7日目)

今日は体育館練習が後半でした。
前半は筋トレをやりました。校内ランニング5周、もも上げ、ストレッチをして、トレーニングボールでオーバーパスの練習をしました。後半はトレーニングボールを初めから使い、アンダーパスの練習をしました。基礎練習をいっぱいしているので、ゲームでのサーブカットが今まで以上に上手く上がると良いと思います。
今日は、漢字能力検定の申込用紙を頂き、「全員合格」という課題が出されました。
全員が合格するように頑張りましょう！
中間審査も近いのでテスト勉強も・・・。
体育大会も頑張りましょう！

(5月8日 2年女子)

——思いやりが上達のコツ。

(9日目)

今日は前半、自主学習をしてから練習をしました。
最近ずっとトレーニングボールでパスをしています。私はあの練習はボールを正確に当てられるので、すごい良い練習だと思います。いま筋肉痛の人が多く、低い姿勢をつらいと思うけど、自分のためにも頑張りましょう！
久々にキャッチゲームをしました。
ゲームをしている時は無意識にやっていた次の人へのボールの心遣いや、ノータッチで落としたいというように頭を使ったり、喜び方までもがいつもと違うゲームでした。
私は岸本先生に言われるまで、それに気づきませんでした。
普段の練習試合や大会でもこのように楽しめたら良いと思います。
ボールを落とすたくないという気持ちを強く、ノータッチボールをなくしていきたいです。

(5月11日 2年女子)

——基礎力こそ安定力。

(10日目)

最初のトレーニングボール練習をするようになってから、サイドレシーブがなくなってきたような気がします。もっと姿勢を低くして、限界までできるようにしたいです。バックライト、レフトに岸本先生が打って下さっていた時、なかなかコートの内側にボールを入れることができなくて上がったとしても真真中に届かないし、きっと2段パスにさえできるようなボールではないのでもっと上げられるようになりたいです。
3人でチームを作ってきた人と人に向かって打つ練習では、サーブもうまくいかないし、スパイクも決まった所に行かないし、レシーブもうまくセッターに届きませんでした。
自分がセッターになった時、きれいにトスが上がり、スパイクを打たせることができなくて、もっとMにちゃんと上げたいと思いました。

(5月13日 2年女子)

――まずは1勝。

(11日目)

今日は前半、勉強してから体育館練習でした。
2段パスの練習をして、コンビの練習、ゲームをやりました。コンビの練習の時など、ネット際のボールは危ないので、気を付けてプレーしましょう。
インターハイ予選を前にして、1人怪我人を出してしまいました。
それは1人1人が練習に集中していないからだと思います。
ブロックを飛ぶ時など、声を出して飛んで、怪我人を増やさないようにしましょう。
あとはどんな練習でも盛り上げて楽しくやりましょう。
中間考査が近くて、1週間前も練習があります。
岸本先生は前半にはテスト勉強時間を入れてくれています。
しっかり勉強もして、インターハイ予選に向けて頑張りましょう。

(5月14日 2年女子)

――自分たちに足りないもの。

練習試合 ～上野学園高校～

今日は新しくキャプテン、副キャプテンが決まりました。これから私達が支え、協力していき
たいと思います。
今日は上野学園と練習試合をしました。5セットとも勝ちました。ですが、お見合いが多かつ
たり、同じ所にボールが落ちたりしました。1年生のチームで初めてゲームをしました。盛り上
がりとても楽しかったです。
インハイ予選まであと1週間。テスト期間のため練習時間が限られているので、1分1分を大切
にインハイ予選で少しでも1部に近づけるように、日々、頑張っていきたいと思います。

(5月18日 1年女子)

――基礎。基礎。基礎。

(16日目)

今日は新キャプテン、新副キャプテンが発表されてから初めての練習でした。もう少し協力で
けるようにしていきたいと思いました。
今日から大会まで1時間しか練習できないので、岸本先生のおっしゃっていた通り「時間との
勝負」だと思うので、明日からまた頑張っていきたいです。
まだサーブカットの時にマイボールの声がなく、何度かボールが落ちてしまったので、マイボ
ールの声を大切に。ネットから75センチ手前の所にカットが上がるようにしていきたいです。
もう少しで大会なので、もう怪我人は出せません。みんなが集中して頑張っていきたいと思います。

(5月20日 1年女子)

――緊張より集中。

(17日目)

今日も1時間しかない中、昨日と同じ深い基本の練習をしました。
全部の練習を含め、もう少し声を出した方がいいのではと感じました。サーブカットなどで、
前にくるかバックにくるか判断で迷うことはありますが、違っていても自分が思った判断を
チームに大きい声で伝えようと思いました。
私はサーブカットの中心にさせてもらっていますが、カットも安定せず、ジャッジも迷ってし
まりました。判断を早くすることで、正面で膝上のところでキャッチすることを大会までにし
っかりできるようにしたいです。
テスト期間と大会がかぶりますが、勉強と部活を両立し、特にケガをしないように1日1日大切
に頑張っていきたいと思います。

(5月21日 1年女子)

――練習を学習に変える。

(18日目)

今日は時間が限られていた上に岸本先生があまり来れなかったのですが、全員が声を出して
いて良かったです。しかし、インやアウトの声が少し出ていなかったので出すと良いと思います。
「1試合、1試合に勝つ」という気持ちでインハイ予選に心を合わせて臨みたいです。私は模試
のためインハイ予選には出られませんが、一緒に戦っている気持ちで模試に臨みます。サーブ
は安定してきましたが、カットがまだまだなので基本をよく学びたいです。
明日から中間考査です。少しでも高い点数をバレー部全員で取れるように頑張りましょう。そし
て、限られた時間を有効に活用しましょう。

(5月22日 1年女子)

――巡り合わせをものにする力。

インターハイ予選

今日はS先輩が引退して、初めての大会でした。
「1回戦は勝って、日女体と戦う！」ことを目標にしてきました。けれど、負けてしまいました。
だけど、いつもよりみんな笑顔でやって楽しかったです。次の日女体の試合を見ていて、色々
勉強になりました。セッターの選手のフォームとかキャッチを見て、あんな風になりたいって
思ったし、みんながカットしてくれたボールをいつでもスパイカーの右肩、左肩に届けるパスを
上げたいと思いました。
次のフレンドカップでは、必ず優勝して、新人リーグでは「1部」にいて、来年の春季リーグでは
また新しい目標を達成できるようにしていきたいです

そして、どんな時も笑顔の絶えないチームを作っていきたいです。

(5月26日 2年女子)

——気合いという伝統。

先輩が「先生」として戻ってきた。

今日で中間考査が終わり、今日から高松先生が練習に参加してくださいました。OGの先輩として、昭和の先生として、感謝の気持ちを持ち、礼儀、挨拶を徹底しましょう。

今日の練習は主に基礎でした。

フレンドカップでの目標を決めたので、「優勝」できるようにそれぞれの目標をこの2ヶ月で実力に変えられるようにしましょう。

日々の練習は競争です！

このチームで1部にとはいわず、1部以上に行きたいと思いました。

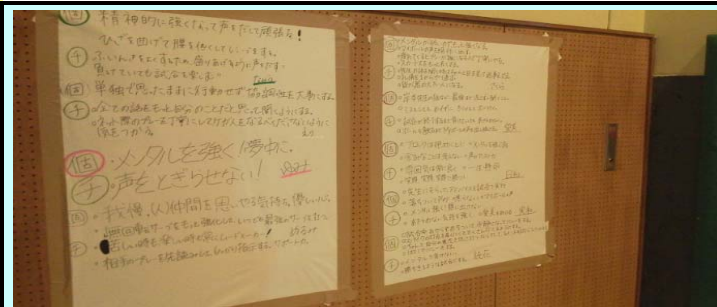
そのためにまずは「1部定着」をしていきましょう。

明日も笑顔で全員バレー！

(5月29日 2年女子)

——辛い時こそ「声」。

(23日目)



今日は前半で初めは2年生だけで高松先生のもと練習しました。練習内容はサーブ中心にやり、ゴム紐を付けてやりました。

1年生が来てからサーブカット中心の練習をしました。サーブカットの反省は、毎回の大会、練習試合であがります。カットが上がらないとコンビ(スパイク)にもつなげることができません。1人1人が練習から意識をし、

ミスを減らしていきましょう。そして帰りに高松先生が「あの練習は確かにカットの練習でもあるけど、フェイントの練習でもあったのに、フェイントが雑だった」と話がありました。次からは気をつけてやりましょう。後半は筋トレで、久々にダンベル、バーベルをやりました。

明日も笑顔で全員バレー！

(写真:個人目標)

(5月30日 2年女子)

——サーブは大切。

(24日目)

今日は朝練があり、3分間サーブをやったり、壁打ちスパイクをやったり、連打スパイクと、攻撃の練習をしました。壁打ちスパイクの時は肘を高く上げて、打点も上にすることができると、なかなか実践することができませんでした。もっと点に繋がる攻撃をしたいです。放課後は筋トレでした。久しぶりに坂ダッシュや手押しをして、まだまだ私には体力がないなと感じました。

スクワット300回。

まさか私が出来るとは思いませんでした。それはきっとみんなと声を掛け合って1つになっていたからできたんだと思いました。

これからもっと大変になるかもしれないけど、みんなで頑張って乗り越えましょう。

辛い時こそみんなで笑顔でバレーを楽しみましょう。

(5月31日 2年女子)

June 2013.6~



(写真:教育実習の卒業生と)

——伝統の復活へ。

(25日目)

今日は廊下で上半身を鍛えて、スパイクを強く打てるように肩を中心にやりました。

筋トレをする日々が続いていますが、みんなで声を出して乗り越えましょう。

午後から体育館練習で、基礎をやり、サーブカット、スリーマンをやりました。自主練の時間には声が出ているのに、サーブカットなどになると声が小さくなることを注意されました。練習でも出来ないということは試合でも発揮できません。サーブでゴムとネットの間に連続10本サーブがなかなかできず、すごく時間がかかってしまいました。サーブは試合をする上でとても大切なので、1球1球丁寧にやりたいと思います。

新しく1年生が入ってきました。また新たなチームになりました。
何事にも元気で声のあるチームにして、笑顔で全員バレーを目標に頑張っていきましょう。

(6月1日 1年女子)

——時間を大切に。

(26日目)



今日は日曜日8時集合で10時半まで
漢検3級、準2級の勉強と、特進コース
の生徒は古典の勉強をしました。全員、
漢検合格を目指して頑張りました。
体育館が空いてからは、基礎練習中心
で、潜り込みサーブの練習をして、体幹
を崩さないで安定したサーブが打てる
ようになる練習をしました。トスが崩れ
たりしたことがあったので、姿勢を崩さ
ないでも意識してやっていかないと
思いました。
昼食後の時間を少し有効に使えばよか
ったなと後悔したので、今後は自主練

などに使って意識していきたいです。

対人の時にはあまり声が出ていなくて、キャプテンのMが率先して出してくれて、自分を出さな
きゃと思いました。普段から出していればこういうことはなかったの、最近、毎回反省していること
を持続して直していきたいと思います。

紅白ゲームではチームのキャプテン、副キャプテンとしてMとHが怒られたけど、へらへらしていた
ことにみんなが気が付いて「ちゃんとやろう！」の一言が言えなくて、2人に迷惑をかけてしまいま
した。基礎を練習しても、強くなりたいとみんなが思い、目標に向けて行かないと、今日のような
ことが起きてしまうので、いつでも目標に向けて強くなろうという気持ちを持ち、笑顔で全員バ
レーをやりたい。

(写真:漢検勉強会)

(6月2日 2年女子)

——常に公式戦と思え。

(27日目)



今日はHが仮入部で練習に
来てくれました。入部しても
らえるように1年生全員で
頑張っていきたいです。
体育館が空くまでの時間、
校内ランニング10周、ダン
ベル、バーベルの筋トレ、
倒立歩行などをしました。
体育館からは
「コート準備が遅い！」
と言われたので、明日から
はもっと早くできるようにし

たいです。まだHとMに説明不足の事柄があるので、1年生全員で確認して、全員が何を任されて
もすぐに出来るようにしていきたいです。

スパイクレシーブをして2段パスをする練習のとき、声がいつもより出ていたと思いました。です
が、みんな声を出している訳ではないので、みんなで声を出していきたいです。

今日はOGの先輩も来て下さいました。最後にゲームをしました、そのゲームでしたことを試合
で使えないと意味がないと言われたので、次からもっと頑張りたい。

明日も笑顔で全員バレー！

(写真:OGとの練習試合)

(6月3日 1年女子)

——有言実行。

(28日目)

今日もHが練習に来てくれました。バレー部に入部したいと思ってもらえるように全員で声を出し
励まし合い、頑張っている姿を見せたいと思います。

今日はみんな声を出し、1つ1つのプレーに「ナイスファイト！」や「もう1本！」と励ましの声が出
ていて、私もみんなも自然と笑顔が出ていたなと感じました。

高松先生がおっしゃっていたように、「大声を出すのは当たり前」で、意識していなくても大声が
出る部活になるように徹底していきたいです。

みんな部誌に

「声が少なかった」

ということを書いて終わるのではなく、しっかり実行して、1つ1つのプレーをみんなで声を掛け合
い、笑顔で全員バレーで、大きい声を出すことを当たり前出来るように頑張りたい。

(6月4日 1年女子)

——チームのために個人の最高のプレーを。

(29日目)

今日も短い体育館練習の中で、声も出ていたし、てきぱき動いていました。

その後は、筋トレをやり、きつそうでしたが、それぞれ大声を出したりして工夫していました。

全員がとても楽しいバレーが出来ました。

高松先生が、「自分のプレーにこだわりを持って！」とおっしゃっていたように、ボールに触れる時間が少ない中で、どれだけこだわりを持てるかだと思うので、自分のプレー1つ1つに意識していきたいです。

明日はオフなので、しっかり休養をとり、また頑張っていきたいと思います。
少しでもキャプテンを助けられるように協力していきたいです。

(6月5日 1年女子)

——文武両道！

(30日目)



今日は朝練があり、短い体育館練習も集中してできたと思います。
声出しは決まった人だけが出すのではなく、周りもしっかりと声でフォローできるようにしていければ良いと思いました。
放課後は漢検対策講習会に全員参加し、その後に筋トレをしました。
坂ダッシュもスクワットも

辛い時こそみんなで声を出せば、頑張ることができると分かりました。これからもみんなで声を出し合い、支え合っていきたいです。

そして高松先生がおっしゃっていたように、「辛くてもネガティブなことは言わず」

みんなで支え合って、これからも頑張っていきたいと思います！

(写真:漢検勉強会)

(6月7日 1年女子)

——自分たちのプレーを出し切ること。

(31日目)

今日は体育館が後半で、前半は筋トレをしました。
岸本先生や高松先生がいなくて、私達だけでした。高松先生からもらったメニューをしっかりとやれたと思います。後半では明日の練習試合のための練習をしました。明日の試合をやる国府台高校は、1度対戦したことがあるので、1試合でも多く勝てるようにみんなで頑張っていきたいです。

(6月8日 2年女子)

——頭脳的なプレーを。

練習試合 ～千葉県国府台高校～

今日は1日国府台高校で練習試合でした。
1年生チーム、2年生チームで別れて試合をしましたが、2年生チームよりも1年生チームの方が点数を取れていたし、上手いし、悔しかったです。
後輩の手本とならなければならないのに、先輩が後輩のゲームを見て学ぶことが多かったです。
キャプテンとして何も出来ませんでした。指示だって、声だって、みんなをまとめることができませんでした。岸本先生に言われなければ動けなかったし、チームのために、全く動けませんでした。今日1日みんなそれぞれ学ぶことがたくさんあったと思います。
また明日から頑張っていきたいと思います。

(6月9日 2年女子)

——OG戦は練習試合と同じ。

(33日目)



今日はミーティングをしました。昨日の反省、今後どうしたら良いのかなど、それぞれ個人的に言われた人は、そこを素直に直せるように、チーム全体に言われたことは徹底して直すようにしましょう。
明日はOGの先輩方が5人も来て下さいます。
高松先生やS先輩が最後におっしゃっていた、「ミーティングを無駄にしないように。」という言葉

通りの行動をとり、恩返しのできる練習をしていきたいと思います。
高松先生が昭和第一の先生としていて下さる期間もあとわずかです。
バレー部の顧問として就くことが出来て良かったと思って頂けるようにしていきたいと思います！
明日も頑張ります。

(写真:教育実習生による指導)

(6月10日 2年女子)

(34日目)



今日はOGの先輩方が4人も来て下さいました。昨年、岸本先生は、「高松の代、高松の代」と私達に話をしてくださり、今年、高松先生と出会うことができました。そして、S先輩の名前もよく岸本先生から出ていて、今日、お会いすることができました。こんなに自分たちの予定を私達に使って頂ける有り難さ、忘れてはいけません。

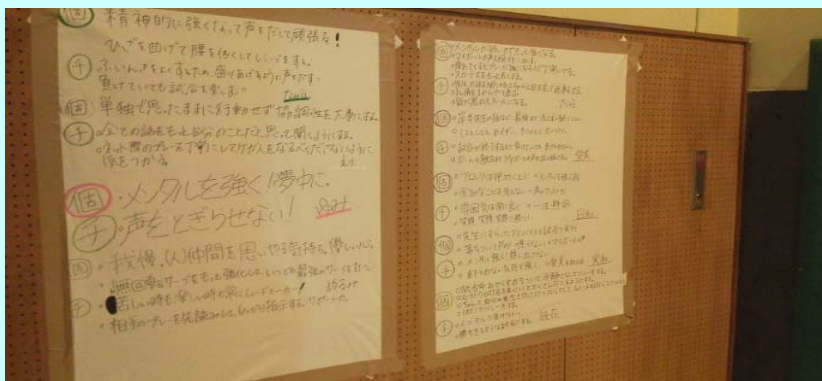
そして、憧れの先輩達とゲームが出来ました。みんな声も出していたし、勝てたので良かったです。M先輩は昨年から私達2年生のことは面倒を見て下さっていたので、「昨年と全然違う！」と良い意味でおっしゃって下さいました。この4人の先輩達の思い、期待を裏切らず、しっかり答えられる日々の練習を頑張っていきたいです。

(写真:OGからの差し入れ)

(6月11日 2年女子)

——「自分」だけで精一杯になるな。

(35日目)



お疲れ様でした。今日は人数が少なくてもいつも通りの練習ができました。そしてOGの先輩が2人も来て下さいました。しかし、ボール拾いなどをさせてしまいました。もっと周囲を見て、気配りが出来るようにしましょう。OGのH先輩がおっしゃっていたように、「ボール！危ない！」と言う人はたくさんいても

実際に拾いに行く人がいなかったら意味がありません。最後にゲームをしました。私はOGチームに入りました。そこで私は、よく岸本先生がおっしゃっている「テンションが高いのとモチベーションが高いのとは違う！」という意味が分かった気がしました。もっと役に立ちたかったです。もっと頭を使ってプレーがしたいです。高松先生と体育館でバレーボールが出来るのは、次の金曜日と土曜日だけなので、一生懸命頑張りましょう。怪我人が増えているので、ストレッチをしっかり強くしましょう！

(写真:個人目標)

(6月12日 2年女子)

——気合い！笑顔！

(36日目)



今日はYとM以外漢字検定で、M、Y、Mは筋トレでした。みんなで合流してからの筋トレは、いつもより少し声と気合いがなかったかな？と感じました。もっとお互い厳しく助け合って筋トレしていきましょう。朝練の時は連続サーブ10本を長めにやり、チャンスからのスパイクと2段パスのスパイクをやりました。声掛けをもっとたくさん出来たかなと思ったのと、ト

スがブロックがあるから、あまりレフトよりに来ないなと感じました。ブロックがある練習が、これから必要だと思うので、セッターにスパイカーが呼びかけてあげるのもチームメイトとしても自分が打つためにも練習になると思います。連打スパイクはみんな辛いので、みんなで声を出して頑張りましょう。先輩達のアドバイスや高松先生からの言葉を大事に実践していきましょう。

明日は高松先生が最終日なので、
「教えてきて良かったな。」
と思って頂けるように思いっきりやっていきましょう！
明日も元気に全員バレー！

(写真:教育実習生による指導)

(6月14日 2年女子)

——恩返しは「1部昇格」で。

(37日目)



お疲れ様でした。
今日は高松先生が教育実習として部活に来て下さるのが最後でした。
もっと声を出せば良かったです…。
高松先生からミーティング後、「少し変わった」と言われ、すごく嬉しかったです。ですが、もっと変われると思います。
高松先生と決めたことは、これからも持続していきましょう！
そしてまた高松先生が来てくださった時に、「すごく変わった！」と思ってもらえるようにしていきましょう。
やはり、サーブカットが全然上がらないと思いました。ジャッジの声や周囲の声が小さく、マイボールの声もなかったように思えました。2段パスの準備も遅かったと思いました。

その練習も考え、行動しましょう。
明後日から高松先生はいませんが、いつも通り元気に気合いを入れて頑張りましょう。

(写真:教育実習生とのお別れ会)

(6月15日 1年女子)

——私達の代。

(38日目)



お疲れ様でした。
今日はM先輩とNが夏季大会の申込みに行ってくれました。ありがとうございます。
前半の体育館練習は、人数は少なかったですが、OGの先輩方が2人も来て下さって、練習もいつも通りに出来たと思います。
そして、今日、岸本先生やOgn先輩方が注意して下さいったことを明日の練習やプレーに活かしていきましょう。

う。
高松先生がいなくても、高松先生が教えて下さったことを忘れずに、また戻って来て下さる日まで
「笑顔で全員バレー」
頑張っていきましょう！

(写真:チームミーティング風景)

(6月17日 1年女子)

——練習を学習に変える。

(39日目)

今日はM先輩がお休みでした。
今日は体育館が後半からだったので、筋トレをはじめにしました。岸本先生に「準備が遅い！」と言われました。先輩にやらせないように、1年生がもっと動きたいと思います。
最近、基礎練習が多いので辛い人はいないと思います。なので、みんなで声を出して頑張りたいと思いました。
今日、岸本先生がたくさん話をしてくださいました。その話を忘れず、次からの練習に生かしていきたいです。
明日もたくさんの方々への感謝の気持ちを忘れず、笑顔で全員バレーで頑張りましょう。

(6月18日 1年女子)

(40日目)

今日は人数が少ない中の部活でした。欠席者が2人だけで、こんなにも人数が少なく感じるのかと思いました。
今日は新しい基礎練習を学びました。この基礎練習をみんなで声出して、自己満のプレーでなく、岸本先生に注意されたことを意識して、夏休みに完璧に出来るようになりたいです。
高松先生がいなくなっただけなのか、人数が少なかったせいなのか、声が少なくなってきたように感じます。最近、気温が高く、苦しくなることが多くなりますが、恵まれている環境で練習が出来ているので、フレンドカップで優勝するため、暑さ、自分と戦い、気合いを入れて、声を出して頑張りました。

(6月19日 1年女子)

——基礎以前の気持ち作りから。

(41日目)

今日は朝練があり、スパイク中心に練習をやりました。全員がスパイクを右肩にはめて、判断を早くして打てるようになりたいです。あと、遅刻は気を付けましょう。
放課後の筋トレは、主にダンベル、バーベルをやりました。岸本先生がおっしゃるように、筋力がないと雑になったりしてしまいます。1つ1つの筋トレを大切にやっていきましょう。
そして、人に言ってもらうことに対して、返事をもっとすると良いと思います。
明日は練習試合です。
高松先生ともバレーした中で、それぞれが課題があると思います。それを意識していきたいです。そして部誌に書いたことは実行しましょう。

(6月21日 1年女子)

——チームとは何か。

練習試合 ～中央大学高校～

今日は午後から中央大高校で練習試合をしました。
試合ではマイボールの声がなかったり、ジャッジの声がなかったりと、それぞれが自分のことで精一杯で、仲間を助けられなかったことが多かったと思います。
サーブミスやサーブカットのミスも多かったので、1つ1つ丁寧にプレー出来たら良いと思いました。
これからはチーム6人がバラバラにプレーするのではなく、みんなが1つになることに心掛けていけたら良いと思いました。
そして試合に行く前からも試合だと思い、行動していきたいです。
練習試合で自分たちの課題を見つけられたと思うので、改善していきたいです。

(6月22日 1年女子)

——感情移入。

(43日目)

1つ1つの準備の時、テキパキ行動するべきだと思います。
昨日の中央大高との練習試合で、たくさんの課題が見つかったと思います。
「1部に行く！」
それが目標なら、全て勝つのは当たり前だし、それができないなら1部に行けないと改めて思いました。
夏休みにあるフレンドカップで優勝して、チームに自信をつけて、夏季大会、私学大会で良い成績を残したいって思いました。
そのためには、サーブカットのミスをなくし、安定感のあるプレーに心掛けてやらなきゃいけないと思います。
1つ1つのプレーに感情移入して、全力で練習していきましょう。
ラストボールはしっかり丁寧に返す。雑にならない。1つ1つのプレーを全力で！

(6月23日 2年女子)

——強気であること。

(44日目)

連続サーブの練習では時間を決めてやりました。これからどんどん時間を減らして、無回転サーブを増やしていきましょう。
そして「サーブカット」と意識するのではなく「レセプション」と捉え、〈攻撃を作る〉という意識と姿勢で、強気に練習していきましょう。
みんなが部誌に
「声を出した方が良い」
と書いています。書いているのなら、練習中にもっと声で盛り上がっても良いと思います。
どんどん、どんどん盛り上げて、モチベーションを常に高くしましょう！
最近、先生やMに対しての返事が無い人がいると思うので、違う人が注意されても「我がこと」と思い、耳を傾けて返事をするようにしましょう。
明日も笑顔で全員バレー！

(6月24日 2年女子)

——還元力。

(45日目)

今日も時間を決めてサーブ打ちをしました。
朝練はMがベストプレーヤーだと思います。最後まで諦めずにサーブを打ち、椅子に当たっていても、誰よりもナイスサーブでした。当たった瞬間はみんなが心から嬉しかったと思います。

ます。この調子で頑張ります。
そして、いま自分のやってることをもっと考え良いチームを作っていきます。前のページにMも書いていたけど、岸本先生、MIに対しての返事、高松先生が毎日のようにおっしゃっていた「こだわりをもってプレーする」などを、しっかりやっていきましょう。私はこの高松先生の言葉を思い出すたびに集中して出来ます。でも、スパイクなどでミスが続くと気持ちが切れてしまう時もありました。しかし、それは自分のいまのポジションが当たり前になっているからだとして1年生チームのプレーをみて学びました。
——チームのために、いま、出来ること。
しなくてはならないことを考え、強く、1つになります。
明日で夏休み練習前(期末考査前)の最後の練習です。
夏休み練習を気持ち良くスタートできるように、集中して、こだわりをもってプレーしましょう。

(6月25日 2年女子)

——同じようなことを、形、人を変えて繰り返す愚かさは、知恵のない反省をするからだ。

(46日目)

今日は体育館が17時までで、1年生が途中から来る日でした。
2年生だけの時、レセプションの練習をしました。短すぎたり、長すぎたりして、Mのところにしっかりパスを返すことができませんでした。
1年生も混じってサーブをしてから、エース作りをしました。
ワンタッチをしてくれたのに2番目のボールが雑になったりしてしまいました。M、H、SIは、ボールを打ち分けているけど、私はいつも同じ所に手が当たらず、無回転のアタックになってしまったりして、変な所にいってばかりなので、もっと練習します。
キャッチボールゲームで、MIはノータッチで落とせるのに、私はいつも取られてしまうので、周囲をよくみるようにします。
練習が終わって、自分勝手に行動してすみませんでした。
まだ部活が終わっていないのに、1人1人が違うことをしてしまったので、もっと団体意識を強くもってみんなで同じことをしましょう。

(6月26日 2年女子)

July 2013.7~



(写真:フレンドカップにて)

(47日目)

今日は期末考査明けのため岸本先生を含めた12人でバスケ、ハンド、フットサル、ドッジボールをやりました。先生には遊びにしないでしっかり体力作りをするように指導されました。みんな一生懸命にやっていて楽しかったです。
後半はミーティングをし、夏休みのプランニングを模造紙に書くのですが、みんな疲れが出てしまったこともあり、行動が遅くなりました。時間を大切にしましょう。
合宿では成長できるように2年生は岸本先生に教わったことを1年生に伝えましょう。

(7月11日 2年女子)

——伝統作り。

(48日目)



(写真:茨城県夏合宿にて)

今日は久しぶりにボールに触りました。
久々ということもあり、体力もなく、みんなのフォームも不自然でした。
考査前から言われてた指示や返事が少なく感じました。
1年生の反省としては行動が遅いため先輩に多くの仕事をさせてしまった点です。
サーブカットは上がるまで練習しましょう。ネットから「75センチ手前」でセッターが捌きやすいボールを送りましょう。

(7月12日 1年女子)

——緊張感を持続する夏休みに

(49日目)

今日はみんな始めから「声」が出ていて、1つ1つのメニューやプレーへの励ましも出ていま



した。
少しずつですが、まとまってきている感じが
します。このままどんどんチームとして成長
しつつ、個人の目標にもどんどん成長しつつ、
個人の目標にも近づきたいと思います。

(写真:フレンドカップにて)



(7月13日 1年女子)

——チームは生命体である

(50日目)

今日は夏季講習会などで人数が少なかったため『声』が小さかったです。しかし、練習の後半は『声』が出ていて全員が楽しそうでした。人数が少ない時にこそ、盛り上げなくてはならないことがよく分かりました。

まだ1チームに6チームあるような状態です。礼儀もそうですが、チャンスや次の人への指示、自分がどこにいるかなど、1つ1つ表現していきましょう。

(7月14日 1年女子)

——目標という意識の継続

(51日目)

筋トレの時は緊張感が足りず、気が抜けている部分が見えました。

体育館では対人の時からみんな『声』が出ていて「入り」が良かったと思います。

壁打ちレシーブも300には届きませんでしたが、200を超えることが出来ました。

まだチャンスがセッターにドンピシャではないので、フレンドカップまでには完璧にしましょう。

(7月16日 1年女子)

——礼儀の徹底

(52日目)

今日は夏季講習で人数が少なく7人でした。岸本先生も途中からの参加となってしまう、それまでは先生から頂いたメニューで練習をしました。

壁打ちレシーブがこの人数で600回を超えました。嬉しかったです。

先生が来てからサーブカット、レセプションをやりました。その練習にブロックを付けることがあります。合宿、フレンドカップがあるので、1人もけが人を出すことはできません。ですから、ブロックの声は全力で出しましょう。

準備をもっと早くしましょう。

返事、立ち止まってる挨拶は徹底してやりましょう。

(7月17日 2年女子)

——支え合いを当然とする環境に

(53日目)

今日は前半筋トレで後半体育館練習でした。

全員そろった中で初めて壁打ちレシーブが300回を超えました。嬉しかったです。

クイックではなかなかみんなタイミングが合いませんでした。それぞれこうした方が良く声を掛け合っていたので良い雰囲気でした。2段パスの練習でも声を掛け合い、ミスをした時にもカバーが出来て良かったです。

大会や合宿が近いので時間を無駄にしないように1つ1つの練習を一生懸命やりましょう。

(7月18日 1年女子)

——この夏の成長を思い描け

(54日目)



今日は壁打ちレシーブで1500回を越えることができました。去年の最高記録を上回ることができました。

日曜日からは夏休みが始まります。

意識的にも体力的にもみんなまだまだだと思います。

まずはフレンドカップ優勝！

頑張りましょう！

明日も笑顔で全員バレー！

(写真:茨城県夏合宿にて)

(7月19日 2年女子)

——気遣いが人からの評価に変わる

(55日目)

今日は終業式でした。本格的に夏休み練習が始まります。

明日から通い合宿も始まるので、チーム練習を多くやりました。新しいポジションにも慣れ、パスも振られてますが、カットミスも多く、コンビに繋がる率も少ないです。もっと自分にこだわりをもち、意識してプレーしましょう。小さいミスを減らしましょう。

練習後、バスケ部と合同合宿ミーティングをしました。

昨年、たくさん怒られ、バスケ部にも負けました。なので、この合宿では強くなることはもちろん、「いかに気を遣えるか」です。2年は1年にもらすことなく指示を与え、1年生は分からないことや心配事を2年生に聞いてください。

——びびることはないが、緊張感を持て。

明日から頑張っていきましょう。

(7月20日 2年女子)

通い合宿1日目 ～千葉県国府台高校～

全体的に良い雰囲気でした。しかし、カットが上手く上がらず、攻撃に繋がっていませんでした。チャンスをチャンスとして返球してしまったり、ノータッチでお見合いということもありました。明日はミスのないようにしましょう。

折角のパスを手のひらの変な場所に当ててしまうことが多かったの、今後はしっかりとミートをしてコース打ちをしたいです。

Mがサーブで相手を崩していて凄かったです。岸本先生に「せめてサーブカットを横に飛ばすな！」と言われたばかりなのに横に飛ばすことができました。明日は絶対に飛ばしません！

～お前達のプレーは雑だ！～と言われたので、明日はもっと丁寧なプレーに徹しましょう。

(写真:千葉遠征にて)

(7月21日 2年女子)

——期待外れ

通い合宿2日目 ～千葉県国府台高校 千葉県実籾高校～



す。試合では、センターエースを潰す戦術を徹底して行いました。また、相手のスパイカーのリーチの長さから「ペロン」を先読みして拾う練習に心掛けました。

今日は自己中心的な考えについて注意されました。次に生かしましょう。

(写真:千葉遠征にて)

(7月22日 2年女子)

——心・頭・体の一体感

通い合宿3日目 ～千葉県国府台高校～

今日は通い合宿の最終日でした。昨日、指示して頂いたセンターエースの潰し方についてSに伝達していませんでした。勝つためにはみんなが戦略を共有すべきです。2段パスをする人がコート中央にいないとダメですが、セッターを走らせることとなり、結果としてチャンス返球で処理するということが多かったと思います。カットは上がるようになってきましたが、ダイレクトで打ち込まれることもあるので、ネット前75センチを徹底しましょう。

(写真:千葉遠征にて)



(7月23日 1年女子)

——校歌斉唱の開始(初日)

(59日目)

今日は午前中に体育館で練習をし、後半は合宿やフレンドカップの準備をしました。SDHバレー部としてチームTシャツのバックプリントに書いてある校歌を大声で歌うことを伝統としましょう。

合宿では国府台高校の末吉先生に指導頂いた「コミュニケーション」を改善していきましょう。

(7月24日 1年女子)

——おもてなし

練習試合 ～西武台高校～



今日は1年生にとって初めての西武台高校との練習試合でした。西武台はセンターエースで国府台と同じようなチームでした。直井先生からカットがネットに近くセッターが辛そうだというご指導を頂きました。



明日はフレンドカップです。
モチベーション高く、ミスを少なくして
良い試合をしましょう。
優勝を目指して頑張りましょう！
明日も笑顔で全員バレー！

(写真:フレンドカップ準備)

(7月26日 1年女子)

——ぶれない精神

フレンドカップ(1日目)

いよいよフレンドカップが始まりました。第1試合はこれまでの練習試合を含め、1番みんなが笑顔で声も出て盛り上がった試合でした。しかし、第2試合からはダメでした。相手がスコアを重ねることに焦りが蔓延したようです。そして、岸本先生が怒って下さったおかげでみんなの気持ちが元に戻ったんだと思います。

直井先生には「昭和は下手くそだけど、一生懸命なところがいい。だけど、雑なプレーが多い。」と指導して下さいました。日頃、岸本先生が言っているように、集中し続けること。勝ち進むことを覚えていき、1試合1試合成長していきましょう。優勝に近づけるように、声、笑顔、サーブ、頭脳を使いましょう。



(写真:フレンドカップ準備)

(7月27日 1年女子)

——気合いのないのは失礼だ

フレンドカップ(2日目)



今日は1試合目からでした。しかし、あまり盛り上がりず岸本先生が相手校の弱点を教えて下さっているのに、そこを突くことができませんでした。気持ちがどんどん相手チームと同化してしまいました。その後、だんだんと調子上がり、3試合目は昨日の1試合目くらいに楽しむことができ、どんどん盛り上がり昭和の流れを作ることができました。モチベーションや気持ちがこんなに試合

を変えてしまうものなのかと改めて実感しました。岸本先生が何のために怒って下さっているのかをよく考え、そして目を見て聞くようにしましょう。いろいろな先生方がおっしゃっていたように、「安定感」を持ち続けることが大切です。波がないチーム作りをしましょう。明日から合宿です。気を引き締めて頑張りましょう！

(写真:フレンドカップ)

(7月28日 1年女子)

——怒られていると思うな

夏合宿1日目 ～茨城県～



夏合宿 1日目



(写真:茨城県亀屋旅館にて)

今日から合宿が始まりました。体育館練習では基礎練習や2段パス、サーブなどをやりました。スパイクを打つ人が打ちやすいパスを上げたいです。各人のフォームを揃えていき、みんなでミスをカバーできるようにしていきたいです。今日はあまりマイボールの声も少なかったので明日はしっかり出せるようにしましょう。これから4日間、辛い練習もあると思いますが、みんなで声を出して一生懸命カバーしていきましょう。

——根本がわかってない

夏合宿2日目 ～練習試合:茨城県立佐竹高校～

夏合宿 2日目



(写真:茨城県夏合宿にて)

今日は午前中練習をして、午後は佐竹高校との練習試合でした。
Hが怒られて、それをキャプテンとしてサポートできませんでした。
宿舎に戻って来てからも、キャプテン、副キャプテンで話しながらストレッチをしてしまい、
「遊びでストレッチをするな！」と岸本先生からは1年生の頃から指導されているのにまた
怒られてしまいました。
今回の合宿では「怒れるキャプテン」になることが目標です。2度と怒られないように緊張感を
もってやりましょう。今日はすみませんでした。

(7月30日 2年女子)

——根本とは「人」の在り方、「心」の持ちようだ

夏合宿3日目 ～茨城県～

夏合宿 3日目



(写真:茨城県夏合宿にて)

今日は1日体育館練習でした。アップではメニューによって盛り上がりや雰囲気に変化するのは
よくありません。緊張感をもちやりましょう。
昨日の練習試合では相手校にも岸本先生にも失礼な試合となってしまいました。
明日も練習試合です。国府台での通い合宿やフレンドカップなどの経験を生かして、自分達の
ベストプレーをして、何かを得て東京に戻りましょう。

(7月31日 2年女子)

August 2013.8～



(写真:フレンドカップ)

夏合宿4日目 ～練習試合:茨城県立那珂高校～

夏合宿 4日目





(写真:茨城県亀屋旅館にて)

今日は那珂高校との練習試合でした。
 那珂高校は地区でベスト4に入るそうで、とても強かったです。1セット目はカットミスが多かったです。サーブで崩すのは私達の目的なのに、逆にやられてしまうのはいけません。
 私がチーム内で1番ミスが多いので、もっと練習します。
 この合宿で目標としてきた「指示の声」「判断の声」がまだまだです。
 西武台の直井先生には「お前らは『波』がある。波があるということは下手くそということだ。」と言われましたが、まだ波のある試合をしています。波のない安定した守備をしましょう。

(8月1日 2年 女子)

夏合宿5日目 ～茨城県～

夏合宿 5日目



(写真:茨城県夏合宿10キロマラソン)

昨日の10キロマラソンで、今日の腿上げはいつもより足が上がりませんでした。
 私は体力、気力がまだまだ足りないなと感じました。3メートル間の対人では、私はまだミートが上手くできないので、できるようになりたいです。
 今日の練習はレシーブ中心でした。目標に届かなかったり、跳ね返してしまったりして、仲間を困らせてしまうボールが多かったです。
 シート練習が最近多いので、しっかり身につけて実戦できるようにコース読みを練習していきたいです。
 昨日のミーティングで「10キロマラソン程度を、夏合宿の思い出にしておいてほしい」と言われたので、明日から東京で頑張ります！

(8月2日 2年女子)

——自立、自律

(68日目)



今日は合宿明けの初練習でした。
 合宿と同じ雰囲気です。『声』を出していましたが、昭和の体育館は小さいのでこんなに反響することにあらためて驚きました。
 いつでも向上心をもってやっていきましょう。
 斉藤先生が「元気でやっていていいけど、その一線を越えないように」と言ってくださいました。
 気をつけましょう。

(写真:茨城県夏合宿)

(8月4日 2年女子)

(69日目)

今日は1年生が3人休みで人数が少なく、途中で2人が早退し、寂しい雰囲気となってしまいました。
 今日のサーブカット練習は岸本先生がよくおっしゃっている「腕を振らない」「膝を伸ばさない」「サイドレシーブをしない」という点がほとんど出来ていませんでした。
 練習を選ばず、アップからしっかりやりましょう。

(8月6日 1年女子)

——人数ではない

(70日目)

岸本先生が帰省されてからの練習初日に斉藤先生がおっしゃってくださっていたように「元氣よく」というのは守れています。ミート練習は個人個人になってしまい、同じフォームという意識がなくなっていたので、全員が1人1人に教えるのは自分がどのようなフォームなのかを確かめる良い練習となりました。
 明日から何人か戻って来て練習するので、キャプテン中心に頑張ります。

(8月7日 1年女子)

(71日目)



今日は岸本先生が帰省から戻ってきました。合宿で得たことを、そのまま持続できると思います。もっともっと声を出していきましょう。今日は学年別にレセプションの練習をしました。1年生はなかなかセッターに返球できず、ネットから75センチ手前に集まることはありませんでした。2年生はノータッチで落球してしまったり、2段パスの声もなかったように思います。またアタッカーを1人にしてしまい、フォローも少なかったと思いました。明日は合宿後初の練習試合です。今までやってきた練習を生かせるようにしましょう。試合前から気持ち作りもしましょう。少しでも「上手く、強く、尊く」なりましょう。

(写真:茨城県亀屋旅館)

(8月8日 1年女子)

——相手を諦めさせる力を持って

練習試合 ～佼成女子高校 帝京高校 明星高校～

今日は合宿後初めての練習試合でした。始めの1セット目は良い雰囲気でしたが、サーブミスやカットミスなどが次第に増えたように思います。波もあったので安定したモチベーションでやりたいです。1年生チームでは1人1人の決めた事を守って笑顔でプレーがしたいです。返事が小さくなっているような気がします。ちゃんとしましょう。



(8月9日 1年女子)

——再び、基礎へ

(73日目)



今日は体調不良の人が多く、そのために練習時間も短くなりました。アタック中心の練習をしました。先生に何度も言われている「左肩を下げない」などのコツをしっかりと自分のものにしたいです。明日は1日オフなので、しっかり身体を休めましょう。

(写真:茨城県夏合宿)

(8月10日 1年女子)

——何事もバランス感覚

(74日目)

今日はスパイク中心の練習で1つ1つ丁寧に指導して頂きました。トスが大切なことや肩の位置など、意識して練習することができました。まだまだ自然と実行に移せていないので、出来るようになっていきたいです。明日は練習試合なので、頑張ってください！



(写真:茨城県夏合宿)

(8月12日 1年女子)

——1部？

練習試合 ～富士見高校～

今日はHと私が合流しての練習試合でした。今日は絶対に負けてはいけない





試合でした。
最後の2セットは勝ちましたが、それを
1セット目からやらなければ意味がない
と思います。
「勝ちきる！」ことをしなければ、大会
でも上に進むことはできないので、
勝ちきることにこだわった意識で練習
していきましょう。

(写真:茨城県夏合宿)

(8月13日 2年女子)

——自信を深めるためには

練習試合 ～大妻女子高校 青山学院高等部 玉川聖学院～

大妻女子高校で4チームで練習
試合でした。
朝から足並みを揃えることができ
ず、他校に迷惑をかけてしまいま
した。
そこからすでに気持ち作りに失敗
し、大妻女子との試合も静かに流
れてしまい、サーブで崩されてし
まいました。サーブで崩され、コン
ビをされ、私達のやりたいバレー
をやられてしまいました。
私達は、もっと指示力、判断力、
強気の姿勢が必要かと思ひます。
明日の私学大会がんばりましょう！



(写真:フレンドカップ)

(8月14日 2年女子)

——中途半端だ

私学大会



今日は私学大会でした。
和光高校が棄権のため、4試合目から
となりました。
しかし、江戸川女子との戦いに勝てば、
下北沢成徳と戦えるチャンスでしたが、
フルセットで負けてしまい、折角のチャン
スを体験することさえできませんで
した。
M先輩によく言われる「詰めの甘さ」が
出てしまったと思います。
その後、下北沢成徳の試合を見学し、
それぞれ感じたことがあると思います。
私達も日本一の尊さを目指し、少しで

も近づけるように頑張りました。

(写真:フレンドカップ)

(8月15日 2年女子)

——勝ちきれないという壁

夏季大会

今日は夏季大会でした。
夏の最後の大会です。
しかし、家政大付に負けてしまい、1試合目
で終わってしまいました。
勝てる試合だったと思います。
もっともっとみんなで勝利にこだわって、ど
んどん攻めていける試合をしましょう。
新たに決めた目標
夏季大会ベスト16
私学大会ベスト32を実現するために、
これからの練習を頑張りました。



(写真:フレンドカップ)

(8月17日 2年女子)

——「波」はこころのうちに

(79日目)

順位	国府台 (千葉)	西武台	大妻文化 (東京)	小山台 (東京)	昭和第一 (東京)	緑城学園	中央大高	青山学院	勝ち点	順位
国府台 (千葉)		25-17	25-17	25-17	25-17	25-17	25-17	25-17	10	3
西武台	17-25		25-17	25-17	25-17	25-17	25-17	25-17	5	8
大妻文化 (東京)	17-25	17-25		25-17	25-17	25-17	25-17	25-17	13	5
小山台 (東京)	17-25	17-25	17-25		25-17	25-17	25-17	25-17	10	6
昭和第一 (東京)	17-25	17-25	17-25	17-25		25-17	25-17	25-17	9	7
緑城学園	17-25	17-25	17-25	17-25	17-25		25-17	25-17	14	4
中央大高	17-25	17-25	17-25	17-25	17-25	17-25		25-17		
青山学院	17-25	17-25	17-25	17-25	17-25	17-25	17-25			

夏の大会も終わり、久しぶりの学校練習
でした。
午前中、フレンドカップのビデオを観て
それぞれ注意されたこと、自分で感じた
ことがあると思うので直していきましょ
う。
体育館練習では、サーブで攻めるとい

14	4
17	2
3	9
20	1

いながら、連続サーブでもコース打ちでもなかなか全員が入りません。試合で必ず回ってくるサーブですから攻撃的で強いサーブが打てるようにしていきましょう。

(写真:フレンドカップ)

(8月18日 2年女子)

——強気とは

練習試合 ～豊島学院～

今日は昭和第一の体育館で豊島学院と練習試合でした。最初の3セットは勝つことはできましたが、最後まで勝つことができませんでした。岸本先生は「試合の中盤のミスはいけない」とおっしゃっていましたが、私はカットミスをしてしまい、流れを変えてしまうことがありました。どうせミスをするのなら攻撃的なミスをするようにします。午後からは、私達の課題練習をしました。緊張感をもって、サーブの練習もしました。その後は、チャンスからのコンビをやりました。とても盛り上がりました。その後、自主練習で時間がオーバーしてしまい、岸本先生に怒られました。もっと時間に厳しくするようにしましょう。



(写真:顧問宅)

(8月19日 2年女子)

——試合は勝つことが目的です

練習試合 ～青山学院～



今日は午前中、青山学院と練習試合をしました。岸本先生に「自分達でやれ」と怒られ、試合間はそれぞれの悪いところ、直すべきところを話し合いましたが、試合に生かすことができませんでした。「勝つ意識がない。ただサボっている奴に、指示したとしてもやろうとしないのだから、話すこと自体意味がない」と怒られ、私はもっともっと勝利にこだわって「知恵」を出し、その「知恵」を共有し合っていかなければならないと

思いました。まだ弱気な人がいるので、もっと強気に自信をもってやりましょう。今日は本当に青山学院さんに失礼な試合となってしまいました。また練習試合が組まれているので、その時は必ず勝ちましょう。明日の入試の手伝いも頑張りましょう！

(写真:夏休み練習)

(8月23日 2年女子)

——礼儀の実践

学校説明会手伝い

今日は午前中、入試の手伝いでした。これも将来において立派な練習です。これからもこのような機会があったら快く手伝いましょう。午後からは練習でした。連続サーブでは、焦らず、丁寧にコースを意識して打ちましょう。チーム練習ではレセプション、チャンスからのコンビをやりました。チャンスがなかなかセッターに返らず、コンビが合いませんでした。チャンスは必ずものにする！という気持ちで、スパイカーももっともっと強気に呼びましょう。明日は先生の家にお邪魔するので失礼のないようにしましょう。

(8月24日 1年女子)

——強さから楽しさを得る

(83日目)



今日はあいにくの雨で予定と違って学校練習になりましたが、みんな雰囲気よく出来たと思います。9時からの午前練習は基礎を中心に、4時までの午後練習はチーム練習をしました。途中からOGの先輩方も来て下さり、最後はゲームを行いました。お互いにまだ遠慮のあるプレーが多く、岸本先生にも注意されましたが、意識を変えなければなりません。明日は練習試合です。

今日、斉藤先生に言われたように雰囲気よく楽しくプレーしましょう。

(写真:顧問宅)

(8月25日 1年女子)

——波

練習試合 ～埼玉県西武台高校～

今日は西武台高校と練習試合でした。フレンドカップ以来です。まだ私達は波があるし、スパイクも決めきれないし、チャンスの返球、サーブ、指示など、まだまだです。もったいないプレーが多いのでそれを減らしていきましょう。みんなが笑顔でプレーしているときは良い試合となります。辛い時こそ笑顔で頑張りましょう。喜ぶことを時々流してしまうことがあるので、それは相手にも失礼なことです。流れを呼び込む喜び方をやりましょう。明日のあきる野西中との練習試合も頑張りましょう。



(写真:顧問宅)

(8月26日 1年女子)

——自分を変える

練習試合 ～あきる野西中学校～



いることがよくない。みんな失敗を恐れずに挑戦しましょう。

(写真:顧問宅近く)

今日の練習試合は青山学院の時から悪い雰囲気を断ち切ることができませんでした。みんな以前のような雰囲気で試合をやりたい気持ちはあると思います。でも、1人1人がその思いをバラバラに抱えているように感じます。チームの雰囲気を変えるためにはどうしたらよいのか。今日、岸本先生と約束した3つの約束を果たしたなら、きっと改善できたと思います。以前、先生がおっしゃっていたように、1人くらいが強気でいても、弱気な人が

(8月27日 1年女子)

——感謝

練習試合 ～国士舘大学 駿台学園～

今日は国士舘大学で国士舘大学と駿台学園とで練習試合と合同練習をしました。合同練習では大学生にアドバイスを頂きながら一緒に練習をすることができました。ずっと「声」を出していて、上手く上がらなかったら「もう1本！」と当たり前のようにやっている姿を見て、本当に勉強になりました。練習試合ではサーブカットからスパイクまでとても流れがきれいでした。自分達もあのようになれるまで練習したいです。上手いのに声を張りあげていて、本当に声というのは大切なんだと実感しました。練習試合が続きましたが、私達の課題は見つかったと思います。明日から頑張りましょう。



(写真:夏休み練習)

(8月29日 1年女子)

——恩返し

(89日目)



経験をさせて頂きました。

この夏にお世話になった方々全てに『恩返し』ができるように、大会に結果を残していきましょう。

今日は久しぶりの学校練習でした。岸本先生が会議のためにいなくて、私達だけで昨日と同じく練習しました。しかし、斉藤先生に「もっと目的意識をもってやりなさい」と怒られました。2度と同じ事で怒られないようにしましょう。夏休みも終わりです。自分達の課題は明確になったと思います。多くの学校と練習試合をし、合宿もし、国士舘大学の飯田先生にも貴重な

September 2013.9~

(写真:新人リーグ目標)
——「1」から

(90日目)

今日から学校が始まりました。そのために練習時間もとても減ってしまいます。

夏休みの最後に先生に言われた

「目的意識」をもって集中してやっていきましょう！

最終的には結果です。

大会に出ると決めた以上、結果を出して恩返しするようにしましょう。

夏休みの経験を無駄にしないように、学校が始まって「部活離れ」にならないように意識して生活しましょう。

(9月2日 2年女子)

——新人リーグとは

(91日目)

前半は模造紙に目標を書きました。

後半からは体育館練習でした。

今日はMとNのサーブに崩されることが多かったです。チームに自分達の苦手のサーブを打ってくれる人がいるのは貴重なことなので、新人リーグまでには誰のサーブでもスパイクに繋げられるようにしていきましょう。夏休み、合宿とみんなすごく頑張っていました。それ以上に日々成長できるような練習にしていきたいと思います。



(写真:本校体育館)

(9月3日 2年女子)

——人間力

(92日目)



前半は2年生だけでスパイク練習をしました。後から6時間目を終えた1年生が合流してサーブ練習をしました。カートの練習ではなかなかHに返球できません。新人リーグに向けて意識を高めてレシーブしたいです。シート練習では間をノータッチにしてしまうことが多かったのを改善しましょう。後半は模造紙を書きました。その目標をしっかりと実現できるようにしましょう。

最後に本を読みました。失敗を恐れずに挑戦するようにしましょう。

(写真:本校体育館)

(9月4日 2年女子)

——パス

(93日目)

今日は朝練でサーブ練習とスパイク練習をしました。切り返しの練習を中心にしました。スパイカーとブロッカーの息を合わせてブロッカーを抜くことやかわすことを考えながら、目的意識をもちながらやりました。順番待ちの人は、指示、判断、声の練習をしましょう。放課後は筋トレとハンドリングの練習をしました。体幹バランスの後、倒立歩行をやって、次にハンドボールを使ってのハンド



リングの練習に移りました。手首の返しだけでトスができるようにしました。肘を開きすぎず、肘を伸ばさないで3メートル、6メートルパスがきれいに上がるようにしましょう。
「ほうれんそう」(報告・連絡・相談)で怒られないようにしましょう。
明日は青山学院と練習試合です。みんなで確認したポジショニングで成果が出せるようにしましょう。

(写真:チームTシャツ)

(9月6日 1年女子)

——決め事

練習試合 ～青山学院高等部～



今日は青山学院と練習試合でした。
・自分達のミスがなくす
・ミスをしてもし盛り上げる
・指示、判断をはやくする
・バックライトを埋める
などの決め事を行いました。
しかし、ミスばかりで相手に点数を
いっぱいあげてしまいました。
明日はコンビ練習をしてからの練習
試合なので、コンビを生かすことが
できるように練習を頑張りましょう。

(写真:夏休み)

(9月7日 2年女子)

——尊さとは

練習試合 ～関東国際高校～

今日は午前中は昭和でコンビの練習を行い、
午後からは関東国際との練習試合でした。
関東国際との練習試合では、雰囲気もよく
全体的にも声が出ていて、楽しんでプレー
していたように思います。
岸本先生に言われたようにどんな時でも
礼儀と謙虚な気持ちが大切です。意識して
行動しましょう。



(写真:本校体育館)

(9月28日 1年女子)

——自信へ

(96日目)



今日はみんな声も出ていてボールに
向かっていく姿勢が変わったように
積極的にプレーしていたように思いま
す。
レシーブの時、1度ボールが落ち、
「あっ」と気づき2本目で上がるとい
うのがあったので、いつでも来てい
ように構え、ノータッチで落ちること
ないようにしましょう。
昨日の試合の楽しさ、悔しさを忘れ
ずに、練習から盛り上がり、受身に
ならないように元気よくやりましょう。

そして試合でも練習の動きが出来るように、練習で直し、自信をつけるようにしましょう。

(写真:フレンドカップ)

(9月9日 1年女子)

——コンビバレー

(97日目)



今日は前半が廊下で筋トレ
倒立歩行をやりました。
後半から体育館練習でした。
朝練ではカットの練習をし
ました。少人数でカットをし
たので、Hのところをしっかり
返球できていたし、自分に
自信がつく練習だと思いま
した。
放課後はコンビなどをやり
ました。すごく楽しかったで
す。試合でも使えるように

したいです。ですが、チャンスボールが上がらなかったのがすごく悔しかったので、もっと練習を
したいと思います。岸本先生がおっしゃっていたように練習を選ばずに1つ1つの練習を全力で
やりましょう。

(98日目)

今日は前半が筋トレ、体幹、ハンドリングを
 やりました。後半は体育館練習でした。
 ハンドリングは段々ときれいにパスが上がる
 ようになってきています。しかし、私を含めて
 腕が伸びきってしまう人がいるので気をつけ
 ましょう。
 体育館では2段パスやシートをやりました。
 2段パスは全員ボールへの意識が高く、取る
 という気持ちが強かったです。
 シートは「声」だけであんなに続いて、楽し
 くて、そしてすごく悔しかったです。
 指示、判断の声はできるだけ早い段階で言っ
 て、全員で情報を共有しましょう。



(写真:茨城県夏合宿)

(9月11日 1年女子)

(99日目)



今日は朝練と筋トレでした。
 朝練ではサーブカットとスパイクをや
 りました。
 カットではセッターが取りづらい場所に
 返球しているのがいくつかありました。
 守るのではなく、攻める気持ちで全員
 がやると繋がりますと思います。
 スパイクはしっかりとコース打ちができ
 るように練習し、点数に繋がるよう
 にしましょう。
 放課後は筋トレで階段手押しジャンプ
 やハンドリングをやりました。パスの
 悪いところを直し、みんな同じフォーム
 でできるようにしたいです。

各自で課題を見つけ、改善していきましょう。

(写真:茨城県夏合宿)

(9月13日 1年女子)

(100日目)

今日は前半体育館練習でした。
 明日、明後日と練習試合なので、そのための練習をしました。サーブでは1人ずつプレッシャーをかけて、椅子
 に当てられなければ罰ゲームという形式でやりました。こういう時は緊張感をもって出来るのですから、普段か
 ら緊張感をもってやりましょう。
 レシーブ練習では、私も含めてすぐにフライングしてしまう癖があるので、足でかせいでレシーブしていきましょ
 う。関東国際でやった練習試合の雰囲気、プレーを思い出して試合しましょう。
 いつでも笑顔で全力プレー！

(9月14日 2年女子)

(101日目)

今日は朝練と放課後練習でした。
 サーブ練習では時間を減らしてもほとんどの人がミスをしないようになってきています。
 試合でも相手の困るコースに打てるようにしましょう。
 また、最近コンビの練習を多くやっています。MとHの平行がだんだん合ってきていて、すごく良い攻撃が出
 きていると思いました。これを試合でも実践できるようになれば、チームのモチベーションも上がると思うので
 守備をもっと固めて、Hにきちんとパスを返球できるようにしましょう。
 そして、センター、ライトもからめたコンビバレーをしていきましょう。
 明日の練習をしたら、文化祭の準備のため数日間オフになってしまいますが、意識を高めた行動をしましょう。

(9月17日 2年女子)

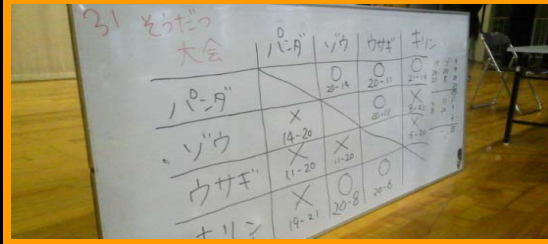
(102日目)

今日はS先輩が来て下さいました。2年生はS先輩が来て下さった嬉しさとテンションが上がっているだけで
 ゲームの時もポジションのことで止めたり、サーブミスが多かったり、岸本先生に怒られたりなどしていたの
 で、S先輩はきっと私達が不安で帰られたと思います。本当ならばこのチームで安心してもらい、また来たい
 と思ってもらえる雰囲気を作らないといけません。
 明日から文化祭の準備などで3日間オフで、文化祭のことが部活より多くなるとありますが、私達はクラス
 の1員でもあり、バレー部の1員でもあります。木曜日には駿台学園との練習試合もあります。昨年は文化祭
 中でしたが、文化祭後の練習態度でも怒られています。今年はそんなことがないように気持ちを切り替え
 て文化祭後の練習に臨みましょう。

(9月18日 2年女子)

練習試合 ～都立東 都立日本橋～

午前中は日本橋と東との3チームで合同練習をしました。久しぶりで身体がなまっていて、基礎が全然できませんでした。午後は最初にアタック練習をしました。いろいろな練習方法があるんだなと思いました。



アニマルカップでは、いつもより積極的になれたし、指示も出せたので、普段でもそれができるようになりたいです。最後にゲームをしました。

サーブカットで点を取られてしまうことが多かったです。Mが前衛の時、なかなかコンビができないのはやはり勿体ないので、チャンスを生かせるようになりたいです。もっとコンビバレーができるようにレセプションを練習しましょう。

(写真:都立東・日本橋とのアニマルカップ)

(9月23日 2年女子)

——強気で攻める。

(104日目)

今日は文化祭の振替休日で、学校も休校のため、文京総合体育館で練習しました。新しくなって綺麗でした。準備の時に岸本先生に「時間を気にしてやれ」と言われたので、いつでも気にかけていきましょう。練習は広い体育館でのサーブが苦手なので奥行きを意識したサーブ練習をしました。あまり無回転サーブが打てなかったの、普段の練習から意識してやりましょう。

シート練習の時、声をだすことをもっと徹底してやることを当たり前にして、前のボールを落とさないように意識しましょう。

木曜日は駿台学園と練習試合が出来るので、駿台学園の上手なところをたくさん勉強して上手くなりましょう。

(9月24日 2年女子)

——強きを倒し己を知る。

(105日目)

今日はS先輩が来てくれました！

シート練習では「間」に落ちてしまったり、前のボールを3人で潰し合ったりとポジショニングが曖昧でした。クロス固めと2段の準備をもっとしっかりしましょう。ゲームではレセプションで前が取れないことが多かったり、チャンスの返球ミスをしたりしていました。コンビに繋げるためにもチャンスを確実にしましょう。

体育館練習後、廊下で倒立歩行をしました。

明日は駿台学園と練習試合です。

今まで練習してきたレセプションからのコンビができるようにずっと声を出し続けて良い雰囲気で行きましょう。

(9月25日 1年女子)

——自分達を貫くということ。

練習試合 ～駿台学園～

今日は駿台学園と練習試合でした。

時間もあまりなかったので3セットしか出来ませんでしたが、良い雰囲気で行って来たと思います。1セット目は特に勝ちに行こうと強い気持ちで攻めているのが、観ていてもとても楽しかったです。いつも練習している2段パスは、試合になると出来なくなっているので、試合で生かせるようにしましょう。

土曜日は上野学園と練習試合があります。

声を途絶えさせずにモチベーションを高めてプレーすればミスも減ると思うので、楽しんで！笑顔で！

全員バレーをしていきましょう。

(9月26日 1年女子)

——絆。

練習試合 ～上野学園～

今日は上野学園と練習試合でした。

これからの課題と目標が出来たと思います。1年生はチャンスをきちんと上げること、スパイクを打てる人を増やすことが課題です。サーブコースもまだ甘いと思うので、みんなで指示してできるようにしたいです。10月1日にも練習試合があるので、モチベーションを高く、みんなで1人でプレーさせないようにしたいです。

(9月28日 1年女子)

——練習の意味。

(108日目)

今日は時間が少ない中、みんな練習に集中でき、シートの時も声を出し、指示の声もあり良かったと思います。練習試合などで相手校の先生方が「いいチームですね」とおっしゃってくださる言葉や、私達を手本としてくださっているチームがいて、その言葉が嘘にならないように、この先生方の言葉を背負って、成長は限られておらず無限にあると思いますから、上へと進み、結果を残せることを信じ、これからの練習に取り組み、頑張っていきましょう。

1年生でオープンスパイクを練習しているメンバーはライバル心を持ち、打ちづらいボールでも打ち返してやるというような強気な姿勢で頑張りたいと思います。

(9月30日 1年女子)

October 2013.10～



(写真:二部大会)
——人と人との繋がりが。

練習試合 ～日本橋高校 千葉県立国府台高校～

今日は日本橋高校と国府台高校と練習試合をさせていただきました。今回は1年生チームにH先輩が入ったチームのセット数が多く、一生懸命最後までやることができました。でも、まだ課題が多くあります。練習試合を多くさせていただく中で、少しずつ減らすことができたらと思います。そして1年生は3セット目のように声出して、楽しく、一生懸命、笑顔で一戦一戦やっていきましょう。

(10月1日 1年女子)

——先生のチームではない。自分達のチーム。

(110日目)

今日は前半で練習時間が少なく、シート練習とコンビをやりました。シート練習では声を出している時と出していない時でボールの繋ぎが大きく変わります。1年生はオープンでしっかり打ち切れるようにしましょう。岸本先生に指示されない時も自分達でしっかり行動していけるようにしていきたいです。中間テストが近づいてきているので、各自で勉強しましょう！

(10月2日 1年女子)

——苦難を乗り越え、喜びがある。

(111日目)

今日は筋トレでした。いつも通り、体幹、ハンドボール、倒立歩行をやりました。最近、倒立歩行を練習しているので、1年生もみんな早くできるようにしましょう。今日は斉藤先生からお話がありました。岸本先生がいない分、私もしっかりこのチームをまとめられるように頑張ります。みんなで協力して乗り越えていきましょう！明日は練習試合です。組んでくれたのは岸本先生です。感謝の気持ちを忘れずにしっかりやりましょう！！一球一球全力で！目の前の敵を全力で倒す！

(10月3日 2年女子)

——練習試合と大会のつながり。

練習試合 ～中央大学高校 京華商業高校～

今日は中央大と京華との3チームで試合でした。今日はサーブミスがとても目立ったと思います。サーブはいつも練習でやっていることなので、明日の小山台ではミスをしないようにしましょう。雰囲気的にはAチームは多少の波はありましたが、『勝つ!』という気持ちが強く出ていたと思います。しかし、その波一つで後半が辛くなることも実感できたと思います。波が起きても切り替える！波のないプレーに徹しましょう。今日の1年生チームは、いつもの明るさがなかったように思います。先生達にいつも「Aチームとは違って、謙虚さ、明るさがあるから強い！」と1年生チームは言われています。1年生チーム、2年生チームでそれぞれ直さなければならないことがあるので、そこを直してどんどん勝ち進みましょう！

(10月5日 2年女子)

——勝って喜べ。

練習試合 ～小山台高校～

フレンドカップ以来の小山台戦でした。1セット目は自分達のやりたいプレーというより相手のペースに巻き込まれての試合展開となり、コンビも少なくサーブミスも目立ちました。しかし、前と違って腐らず、みんなが声を出していたので初めから負けの雰囲気の試合はありませんでした。ラスト2セット目で25-21で勝ち、ラストセットで斉藤先生に「次、勝たなかったら勝てたうちに入らないし、まだ弱いつてことだからね」と言われ、岸本先生にも「良い試合の後はいつも崩れる」と言われていました。今回は26-16で前の試合よりも低い点数に抑えて勝ちました。正直、まだラリーになると頭を使うより反射神経だけで対応してしまいます。「ラリーは続けるのではなく、斬ることが目的だ」と岸本先生はいつも言っていました。今回は、それが出来て良かったです。

(10月6日 2年女子)

——支え合うこと。

(114日目)

今日は、前半が体育館で主にシート練習をしました。最初はいつもやっているシートをしたのですが、もっと声を出して出来たかなあと思います。次に3VS3をやった時、自然に声も出てたし、シートを意識することもできたし、サーブカットが大切なんだなあと感じたし、

セッター意識も高く持てたと思います。なので、それをもっと普段の違う練習の時も意識してやった方がいいと思います。あとはやっぱりサーブコースを考えて打ったりとか無回転の揺れるサーブが結構あったので、すぐ取りづらくて良かったと思いました。コンビは良くなってきているけど、まだまだ強気でやっていけるので頑張りましょう！

岸本先生がいなくて、斉藤先生もMも大変だと思うので、みんなで協力して支え合っていきましょう！

(10月7日 2年女子)

——基礎力。

(115日目)

今日は筋トレの日でした。

最初に手押し車を階段二往復しました。最近やっていなかったの、すごく疲れてしまいました。次はハンドボールでハンドリングの練習をしました。手首のハンドリングだけで返球する。肘をあまり広げず、前にも突き出さないという課題でやっているのに、どうしても肘を伸ばしきってしまいます。

最後に倒立歩行をしました。最低15歩は歩けるようにしましょう。

明日からテスト1週間前、体育館練習も短縮です。新人戦に向けて自分達の伸ばすべきところをしっかりと見つけて練習していきましょう。

(10月8日 2年女子)

——目的意識の継続。

(116日目)

今日は短縮練習でした。時間が少なかったのシート、サーブ、ゲーム形式の練習をしました。シートでは間に落ちてしまったり、チャンスがネット際だったりしました。二段もいくのかいかないのか曖昧で、声も少なかったと思います。

ゲームではあまり目的意識がなく、サーブカットからスパイクが乱れていたと思います。セッターのためにも良い形のレシーブができるように基礎からしっかり身につけましょう。

(10月9日 1年女子)

——文武両道。

(117日目)

今日もテスト前なので短縮練習でした。

順繰りスリーマンでは前の方に上がったボールを、足を動かさずにそのまま落としてしまうことや、真ん中にあるボールを3人でお見合いしてしまったりと、意識が高ければしないミスがあったので、マイボールの声を出す、全部のボールを自分で取るというような気持ちで取り組んでいきたいです。

テストでも結果が出せるように文武両道で頑張りましょう！

(10月11日 1年女子)

——個々の良さの発揮。

練習試合 ～北区立明桜中学校 北区立十条富士見中学校～

今日はテストが終わってからの初めての練習試合でした。

テスト期間中、短縮練習ばかりだったので自分達の思ったようには動けなかったですが、今できることはできたと思います。新人リーグでの課題も1人1人見つけられたと思います。カットが良くなく、サーブミスが目立つセットもあったので、直していきたいです。

明日から先輩方が修学旅行に行ってしまうので不安ですが、いま1年生ができることを精一杯やりたいと思います。今日はあまり声も出さず、元気もあまりなかったと思うので、もっと1人1人全力で喜んで、モチベーションを上げていきたいと思います。

新人リーグではもっと笑顔でプレーしたいです。頑張りましょう！

(10月2日 1年女子)

——挑戦。

(124日目)

今日から2年生が修学旅行に行ってしまう、26日まで1年生だけの練習となります。

上手くいくか不安もありましたが、岸本先生からメニューのアドバイスを頂き、自分達の弱点を克服するメニューを考えてやってみました。

短時間でしたが、集中して取り組むことができ、Mに合ったトスも見つけられました。でも、まだ他のトスが来ると合わせることができなかったり、足のステップの動きや速さがみんな出来ていないので、この1年生だけのうちに基礎をもう一度やり直していきたいと思います。

みんなが自分に自信をつけられるよう練習でどんどん挑戦して悪い所を直していきましょう。

声、笑顔で全員バレーを忘れず、元気よく頑張っていきましょう！

(10月21日 1年女子)

——一生懸命は人生の基本。

(125日目)

今日は筋トレでした。

倒立歩行は全員だんだんと姿勢を保っていけるようになりました。1人1人のアドバイスをSとHが見て言ってくれるので意識してやりましょう。体育館では1年生はフットワークが悪いことやスパイク力が足りないの、その改善のメニューしました。スリーマンでは人と人の間に落ちるボールや2人で追ってしまうことがあったので基本的な声をしっかり出していきましょう。

スパイクでは1人1人の悪い所を全員が見てアドバイスをしています。だんだんとこの人にはどのくらいの高さのトスが良いなどが分かってきているので、個々の悪い所を潰していきたいです。

新人リーグでは1年生が出ることもあるので、基本的なことは今のうちに作っていきましょう。

(10月22日 1年女子)

(126日目)

今日も2年生が修学旅行でいないため、1年生で練習しました。
サーブ、足のフットワーク、スパイクをやりました。フットワークはまだ下がりがきってカットすることや、走り抜けなどができないので直していきたいです。
スパイク練習では1人1人に課題があるので、クリアしていけるように頑張っていきたいです。1年生はスパイク力がないので、みんなでもっと力強いスパイクしていけるように頑張っていきたいです。
体育館練習の後、倒立歩行をやりました。みんな前より止まったり、少しずつ歩けるようになってきたので、たくさん練習して、全員が歩けるようになりたいです。
明日はオフなのでしっかり体を休めましょう。

(10月23日 1年女子)

——意識が意味を与える。

(127日目)

今日も1年生だけの練習でした。
朝練ではフットワークのために3マンをやりました。やはりまだ前のボールが取れないことが多いので、重心を前に取れるようにしましょう。スパイクでは自分の改善点を中心にやりました。前よりは強打が打てるようになったので、もっとステップアップしましょう。
放課後の筋トレでは、体幹をやった後、倒立歩行の練習をしました。まだ、歩けないので1人1人の目標歩数を決めて、みんなが歩数を達成することができました！新1年生が来る前に全員が歩けるようになりましょう。
明日は2年生が修学旅行から帰ってきます。
新しいボールも届いたので、きれいに使いましょう！

(10月25日 1年女子)

——しゃべり続けろ。

(128日目)

今日はシート練習とスタメンチームでのレセプション練習をしました。
マイボールの声もそうですが、全体的に声が出ていなかったの、練習から常にしゃべり続けるようにして、試合でのミスが少なくなるようにしましょう。
1年生は倒立歩行がみんなできるようになるまで高い意識をもって、絶対に今年中には歩けるようになりましょう。
明日は新人リーグ前の最後の練習試合です。今日はM先輩が来られませんでした、明日は全員揃いそうなので、みんなが新人リーグのことを考えながら練習試合をしましょう。

(10月26日 1年女子)

——ミスを恐れない。ミスを許さない。

練習試合 ～帝京高校 錦城学園高校 日大豊山女子高校～

新人リーグまで残り1週間となりました。
今日、初めのセットはサーブミスが目立ちました。サーブミスが多いとレシーブミスも多いと思います。
しゃべり続けることも先生に言われてからでなく、自分達でやらなきゃという雰囲気を作っていきたいです。
それと相手のミスで得点が入ったときに、先生もおっしゃっていたようにもっと喜びたいです。
もちろん、それ以外の時ももっとみんな喜んでみんなでモチベーションを上げていきたいです。
最後の方のセットは積極的にコンビができていたと思います。それを最初からやっていきたいと思います。
1年生チームはカットが上がらなかったのが悔しかったです。もっと自信をもってスパイクを呼んでいけたら楽になると思います。それとサーブミスをなくしていきたいです。
明日は今日の反省点を練習したいです。
新人リーグでは自分達のバレーを思い切りしたいです。
残り一週間頑張りましょう！

(10月27日 1年女子)

——まだ強くなる。

(130日目)

今日のシート練習の時、集中力がなく、遊びになってしまったことがあったと思います。M先輩が集中力ないからメニュー変えようと言ってくださらなかったら、無駄な時間が多くなっていたかもしれません。
昨日、全勝すること、全力のプレーができなかったということをしっかり頭に入れて集中しましょう。
練習試合でみつかった自分達の課題を忘れず、1週間で少しでも改善し、新人戦で後悔することがないように取り組んでいきましょう。
20分間走は体力をつけるだけでなく、自分との戦いだとは私は思います。無理をすることはよくないですが、自分を苦しめて走った後には自信がつくと思います。自分との戦いはプレーの中にもあると思うので、いろいろな場面で自分に勝てるように訓練していきましょう。

(10月28日 1年女子)

——何が出来るか。

(131日目)

今日は朝練も含めてレセプションの練習を中心にやりました。不得意なフォーメーションの時もありますが、それを今日たくさん練習したので新人戦に生かしたいと思います。
1年生はスパイクが上がっていたので、常に強打が打てるようにしていきます。そしてノータッチで落としたり譲り合ったりするようなもったいないプレーはなくしていきます。
20分間走は今日は誰も止まらずに走っていました。持久力は集中力にも繋がっているので、プレーに大きく影響してきます。1球1球大切にプレーする中で必要なので、体力をつけていきましょう。
新人戦までもう時間がないので、1日1日の練習を大切にしましょう。

(10月29日 1年女子)

(132日目)

今日は前半が体育館練習で、時間が少ない中、新人戦に向けたフォーメーション練習をしました。レフト、センター、ライトからのディグでは、ワンチが取れるようになってきているので、それをカバーして点数に変えられたら良いと思います。レフトからでは簡単なミスをなくしていきましょう。1年生はもっと力強く点数に変えられるスパイクを打てるようにしていきましょう。体育館練習が終わった後、30分間走をやりました。体力をつけ、走り抜けるのは、みんなの目標だったと思います。みんなで走り終えた後の「自分に負けない」という気持ちを大切にしていきましょう。新人戦まで近づいてきているので、最後まで集中し、ケガのないようにしていきましょう。

(10月30日 1年女子)

November 2013.11～



(写真:目標作成)
——心身の粘り強さ。

(133日目)

今日は筋トレでした。10分間走、体幹をやりました。今まで20分、30分間走をやっていて体力がみな付いてきて、10分間走が終わるのがとても早く感じました。みんなしっかり走りきっていました。体幹は高松先生方式をやりました。久し振りで1分が長くて、みんなできなくなっていました。明日は青山学院と練習試合です。朝練、放課後練習で主にレセプションの練習をしてきました。練習の成果が出せるように全力でやりましょう。そして11月3日、4日は新人リーグです。ケガのないように、全力でプレーしましょう。

- ミスをしてでも雰囲気盛り上げる
- 自分達のミスを一つでも多く減らす
- 強気で相手と戦う
- チャンスが来たらコンビ！

頑張りましょう！

(11月1日 2年女子)

——結果を掴む。結果を受け止める。

練習試合 ～青山学院～

今日は新人リーグ前の最後の練習、そして試合でした。初めはPTAで岸本先生、斉藤先生がいませんでした。それでもモチベーションは悪くなく、良い流れで試合ができたと思います。流れは良かったけど、ノータッチで落ちるボールも多かったと思います。明日からの大会では、自分達のミスをなくし、常に全力プレーをしましょう！

- ノータッチのミスをしない
- サーブは攻める(70～80%の狙いで)
- 声をとめない

最低限、これは徹底して目の前の敵を全力で倒しましょう。岸本先生、斉藤先生と一緒に1部に行きましょう！

(11月2日 2年女子)

——寸前まで何が起こるか分からない

新人リーグ(1日目)

1試合目の野津田戦は、結構、点が取れたと思いましたが、それは相手のミスによるものなので、自分達で取った点数は少なかったです。小平戦は、間を抜かれて打たれてしまったり、変なミスをしてしまいました。やっぱりサーブカットをしっかり上げて、アタックに繋がりたいと思います。上がればちゃんとみんな打ってくれるので、でもチャンスが来たのにネットに近すぎて点を取られてしまったことなどがもったいなかったです。もっとチームの攻撃力を上げたいと思いました。私はMに頼りすぎてしまいました。自分で点が取れるように「もってこい！」と強気に言えるようになりたいです。せっかく上げてくれたのに、助走をとっていなかったりしたので、もっと視野の広いプレーをしたいです。サーブのミスを減らしたいです。ちゃんと相手の弱点を見つけ、そこに打てるようになりたいです。ミスは許してはいけませんが、ミスを恐れてもいけないので、もっとメンタルを強くしたいです。

(11月3日 2年女子)

——2部大会へ。

新人リーグ(2日目)

今日は新人リーグ2日目でした。
都立昭和戦では、1セット目はサーブミスやスペースを見つけるのが遅くて20点を取られてしまいました。
2セット目はサーブとスパイクで攻めることができて多く点数が決まったと思います。次の桜丘戦では、少し点数が取られてしまい、危なかったのですが、2セット目からのみんなのサーブ…、特にHの最後のサーブが凄くて1桁に抑えることができました。村田女子戦はMのカットが上らず、全然、攻めることができずに終わってしまいました。しかし、2セット目にサーブで崩れてきたのをストレートに入れて決まったり、ライトの選手が打ち切れないでチャンスを入れてきたところを決め返すことができました。
岸本先生には、最終戦の村田女子戦の試合後、ギャラリーの応援に挨拶をしなかったことで、試合に出る資格がないと怒られました。次からはしないようにと言われました。
斉藤先生からはもう少し時間を上手く使えるようにしようと言われました。言われたことを直していきましょう。

(11月4日 2年女子)

——いまある状況を受け止める。

(137日目)

今日から2部大会に向けての練習が始まりました。
リーグ戦ではSのケガなどもあり、新しくポジションを決め直し、初めはボールを使用しないでのレセプションの位置取りなどを練習しました。
前に比べて3本目をきちんとスパイクで返すという意識は強くなったと思います。カットはまだHが大変そうに上げているので、もう少し余裕のあるカットをしましょう。
2部大会は私達も初めての経験だし、岸本先生が戻ってくる大会でもあります。
みんな同じ想いだと思うけど、簡単に終わらせてはダメだし、1つでも多く勝って上を目指しましょう。
何事も強気にやれば自分が思っている以上の力が出ます！

(11月5日 2年女子)

——言い訳せず全力を尽くす。

(138日目)

今日は主にディグとレセプションの練習をやりました。
まだストレートが抜かれてしまうこと、セッターが1本目を取ってからの切り返しや、コート中央に置かれる軟打の対応が完璧ではなかったので、そこを中心に直していきましょう。
コンビがすごく良いのでレシーブをMのおでこに返球できたら、もっと良くなると思います。コートの中の人、コートの外の人と同じように感情移入して声を出し続け、ボールを簡単に落とさないような雰囲気を作れたらと思います。レセプションではまだ判断が遅くてマイボールの声が遅れてしまったり、ジャッジが危ないところがいくつかありました。レセプションからコンビができるように意識を高めていきましょう。
2部大会まであと2回しか体育館練習がありません。
1回1回を大切に、良い状態で試合を迎えられたらと思います。
各自ストレッチなどで体の疲れをとり、これ以上怪我人をださないようにしましょう！！

(11月6日 1年女子)

——何が起こるか分からない未来と戦うのが「今」。

(139日目)

今日は15分間走と体幹をやりました。体幹や走る時は自分に厳しく楽をしないように頑張りたいです。
2部大会前ということで、今日の練習もいつもより早く終わったので、しっかりと体を休めて大会に臨みましょう。
最近体調が優れない人も多く、寒くなっているため、ケガや風邪は出来る限り予防しましょう。
試合中はコンビに挑戦して、強気に攻めていけるようにしていきましょう。
明日、練習したらもう2部大会なので、明日も全力で取り組んでいきましょう。

(11月8日 1年女子)

——勝ったチームの代表としても戦う。

(140日目)

今日は2部大会前の最後の練習となりました。男子バレー部OBの先輩がサーブとスパイクで私達の弱点を攻めて改めて下さり、ポジションの弱い点も確認できて良かったと思います。
しかし、1人1人のミスが多かったと思います。試合ではサーブミスの失点はしてはいけないと毎回実感するのでサーブミスはないといいなと思います。
緊張はせず、笑顔で元気よくがむしゃらになり、まずは「1点」を初めに取ることから盛り上がっていきましょう。
スタメンの人は試合のためにサーブを打って下さった方など、練習を手伝って下さった方がいたからこそレセプションの練習ができたことを忘れず、コートに入れない仲間の分、応援をして下さってる方の想いを背負って頑張らしましょう！！

(11月9日 1年女子)

——緊張感に打ち勝つ精神力

2部大会

今日は2部大会でした。
初戦で負けてしまった全員がとても悔しいと思います。
私達のメンタルの弱さなどがよく分かった試合だし、悔しさが次の私学大会に繋がってくると思います。
今回はサーブミスや少しのミスでこっちに流れが来なくて、スパイクも決めきれなかったこともあるし、笑顔や盛り上がり方が少なかったです。そして、緊張のあまり、いつも通りではないことをやってしまいました…。
少しでも公式戦に慣れて、そういったプレーをしないようにしていきます。バレーの初心、楽しむことを忘れずにこれから戦っていきます。
今日は応援して下さい下さった方々がいました。
そういった方々や今までお世話になった方々のためにも勝ち取りにいきます。
今日のことが次に生かされるようなプレーをしていきましょう。

——直すべきことが多いのは、まだ成長できるということ。

(142日目)

今日は人数が少なく、スパイクを中心とした練習でした。対人からスイングが弱かったり、スナップだけだったり、自分達の直していかなければならない点が見つかったと思います。

サーブではトスが乱れてしまったり、身体の重心が崩れてしまったりしているので、プレッシャーに負けず、みんなが相手チームをサーブで崩していけるようなサーブを打っていけるようにしたいです。スパイクでは対人と同じような強さになってしまっていて、力強いスパイクが打てていなかったの、高く、速く、強くを心掛けていきたいです。

今日で、自分達の改善点を見つけることができました。もっと自信をもって打っていけるようにしましょう。



(写真:目標作成)

(11月11日 1年女子)

——緊張感の継続。

(143日目)



今日は準備から遅かったと思います。テキパキ行動して10分で準備を終わらせましょう。

朝練でもやった自分のポジションの練習をしました。最後までボールを追ってなかったりすることが多かったと思います。すぐに諦めず、しっかり最後まで追い切りましょう！ブロックも「せ～の！」って2人でもっと声を出した方が良いでしょう。

怪我人を出さないようにまずはどのポジションも声を出して全力PLAYして行きましょう！！

12月1日は私学大会です。

2部大会で味わった悔しさを忘れずに、上を目指して頑張

って行きましょう。もっと緊張感をもってやりましょう！！どんな時も強気で全力PLAY！！

(写真:チームアップシャツ)

(11月12日 2年女子)

——どんな状況からでも最善を尽くす。

(144日目)

最近、対人でのミートを意識してやっています。相手を狙ってより強く見えるような対人をできるようにしていきます！

そして1人1人が自信を持てるようにしていきます。

2人ずつ回ってのポジション練習では、静かになってしまうことがよくあり、あまり良い流れではなくなってしまうことがあるので、緊張感に負けない練習として、みんなそれぞれが声を出し、楽しい練習にいきましょう！

12月1日の私学大会にMが出られなくなってしまうました。新人リーグ前の怪我人に続いて、また新しいポジションになり、慣れない部分があると思うので、私学大会までに改善していきましょう！



(写真:チームスウェット)

(11月13日 2年女子)

——課題の統一。

(145日目)

朝練では2人ずつで回っていくポジション練習をやりました。

初めやった時に比べてサーブカットが上がるようになったと思います。なので、自然とゲーム感覚のようになり盛り上がりました。

新人リーグの時にあまりに緊張して、自分達のバレーをすることが出来なかった恥ずかしさと悔しさを忘れずに練習の時から緊張感をもって練習に臨みましょう。

模造紙、出来上がりました。

チームの目標と個人目標がそれぞれありますが、明日からの練習でその目標を実現させていきましょう。

どんな相手にも常に自分達のバレーができるように強気と笑顔を大切に明日からまた頑張っていきましょう！

(11月15日 2年女子)

——何度も言い聞かせる。

(146日目)

前半は模造紙作成をしました。

10個のメンタル強化の目標を書きました。意識して練習し、強くなりたいです。

後半は体育館練習で、最初にサーブをしました。1本1本緊張しながら打つと、行って欲しいコースになかなか行きませんでした。

次に2人ずつで回っていくポジション練習でした。まだサーブカットが上がるのが少なく、スパイクまでなかなか繋がらなかったの、レシーブを強化したいです。

次はスパイク練習でした。特にコース打ちを意識してやりました。でも、威力がないとリベロのMIに簡単にカットされてしまいます。もっと勢いのあるスパイクを打ちたいです。
HIは勢いのあるスパイクを打っているの、私もあんな風に打ちたいと思います。
最後に順繰りのスリーマンをやりました。何だか久しぶりで楽しかったです。
もっともっと私学大会に向けて緊張してプレーをしたいです。

(11月16日 2年女子)

——メンタルはやはり不可欠。

大会見学 ～ 新人大会1部大会 駿台学園VS都立日野 ～

練習試合でお世話になった駿台学園の応援にいきました。

(11月17日)

——イメージに追いつくためには努力のみ。

(148日目)

昨日は1部大会を見学に行きました。
今日は前半の練習で1年生が6時間授業なので、最初は2年生だけでした。練習内容は、サーブと2段パスと繋ぎ、レセプションをしました。もっともっと丁寧に声を出して元気にやった方がいいと思いました。あとスパイクのコース読みをもっと考え、読めたら頭を使うので声も出てくるから、常に考えていきましょう。もっと守りを固めていきましょう。
私が私用で私学大会に出られませんが、その先の大会でたくさん決められるように頑張ります。その前に、2日目に参りたいです！！なので、しっかり反省を生かした練習姿勢で取り組んでいきましょう。
後半は筋トレをしました。
2年生は上半身中心。1年生は下半身中心に鍛えました。ケガをしないため、筋力を上げるために頑張ってください。筋トレをしている時、サポート(補助)をしっかりついてケガをさせないようにしていきましょう。
サボっている分、あとにきてしまうから、1個1個大切に丁寧にみんなで緊張感もっていきましょう！！
悔しさを忘れず、元気に笑顔で全員バレー！

(11月18日 2年女子)

——「ラン」。

(149日目)

今日は朝練でレセプションをやりました。
サイドの人は2段パスにいき、きちんと打ち切れるようにしましょう。チャンスがきたらコンビをしかけて、得点に変えられるようにしましょう。
放課後は前半、筋トレでした。15分間走と体幹をやりました。体力をつけるためにも限界を作らず走りきりましょう。
体育館練習では、3マンとスパイク、サーブをやりました。サーブでは、前後のコーンに当てられた人は3人しかいませんでした。サーブから攻めるためにも、狙った所にしっかり打てるようにしましょう。3マンではもっとフットワークを大切にしないといけないと思いました。岸本先生の肩の向きで早くコースに入り、試合出も生かせるようにしましょう。スパイク練習では、声を出せと先生に言われてからでなく、みんなで声を出しましょう。
私学大会まで2週間をきりました。
集中と緊張感をもって練習に臨みましょう。

(11月19日 1年女子)

——走りながらもフォームは崩さない。

(150日目)

今日は前半が体育館練習で、後半が筋トレでした。体育館ではサーブと2段パスとレセプションをやりました。
潜り込みサーブはバランスを崩さずにしっかりとしたフォームで打ちましょう。2段では、オーバーでしっかり上げられなかったの、相手の位置を目で見て確認してトスをしたいと思いました。レセプションでは、それぞれのポジションの時に直せるミスなどは、みんなで声を出してプレーして直していきましょう。

(11月20日 1年女子)

——足の裏からのフォーム作り。

(151日目)

今日の朝練では2人ずつ回るレセプションの練習をしました。
前後がルーズで、ジャッジミスや、選手間に落ちてしまったりしました。常に自分の右側をキャッチするように意識しましょう。足の親指に重心を乗せて、早く動けるようにしましょう。スパイクのフォローにしっかり行き、ブロック枚数とカンチャンを言い、試合と同じようにしましょう。
放課後は体幹をやりました。身体のバランスを整えるためにも頑張ってください。
明日は私学大会前の2回しかない練習試合なので、ベストメンバーではなくても、いるメンバーで精一杯頑張ってください。今までやってきた練習を発揮できるように声を出し、笑顔でやりましょう。

(11月22日 1年女子)

——まだ分かってない。

練習試合 ～ 杉並学院 ～

毎回、1セット目が元気や声がなく終わってしまいます。いい波が少なく、ミスの連続が目立ってしまいます。
1セットが大事だということは、みんなが分かっていることだと思うので、大会で大事な1セット目から全力を出せるように練習試合で改善していきましょう。そして、フライングで誤魔化し、全然、足を動かしてない。
サーブカットでは、すぐに膝をついてしまっていると教えて頂きました。改めて実感しました。
必ず「元気、笑顔、しゃべり続ける」「ミスをしない、恐れない、動き回る」を忘れずに毎日頑張ってください。

(11月23日 1年女子)

——自立した試合。

練習試合 ～ 都立東 ～

今日は午前中だけでしたが、良い終わり方が出来、私達のチームに必要なことができました。最初は、全然声もなく、カットミス、サーブミスなどがあり、大差で負けてしまいました。しかし、途中から岸本先生の言葉などをしっかり受け留め、とても良い雰囲気で、やっていてとても楽しく出来ました。雰囲気が違うだけで、ミスもほぼなくなり、驚きました。コート内でコミュニケーションも自分達でとれ、それも持続させることもできました。こういったことを最初からできるようにしましょう。そうすれば大会も勝てる相手には確実に勝てるようになります。私はまだ焦ってしまうプレーがあるので、落ち着いてやっていきます。ベストメンバーでなくても今日みたいな試合が出来れば、勝つことに近づけると思うので、明日からまた声を常に出せるようにしていきます。そして、もうすぐ期末考査2週間前なので、勉強も始めていきましょう。

(11月24日 1年女子)

——声と足。

(154日目)

今日は体育館練習が前半で、練習にあまり出られませんでした。レセプションの練習から入り、サーブを打ちました。サーブカットの時に声が出ている時にはカバーできているのが、出ていない時にはノータッチでボールを落とすこともありました。昨日の練習試合で、常に声を出すことの大切さをあらためて知ることができたので、これからの練習は全員で声を出していきたいと思います。体育館の練習の後、筋トレをやりました。間違ったトレーニングをしないよう、お互いに緊張感を持ち、注意し合っていければいいと思います。これからも自分達の改善点をしっかり直していけるようにしていきます。

(11月25日 1年女子)

——イメージを支え合う。

(155日目)

今日は英語の補習のためスリーマンから入りました。今のスリーマンは足を動かすためのポジションチェンジを意識して行っています。しかし、まだ走り抜けることができず、駿台学園のようなスリーマンをすることができません。3人のイメージを1つにして、三角形を崩さず、綺麗なスリーマンができるようにしていきます。レセプションではMが抜けてSが入り、試合と同じポジションになりました。モチベーション的には悪くなかったと思います。私学大会まであと4日なので、大会への意識を高めて練習していきましょう！

(11月26日 2年女子)

——全員バレー!!

(156日目)

今日は、前半、斉藤先生への色紙を書きました。1人1人、斉藤先生への気持ちを書けたと思います。後半では、体育館でレセプションの練習をしました。良い雰囲気が出来たと思います。けれど、声が途切れてしまったり、足が止まってしまったりしてしまいます。それをなくすためにも、みんなでしゃべり続けましょう。ノータッチで落ちてしまうボールが何回もありました。ノータッチで落とすならぶつかりましょう。レセプション練習では良い雰囲気が出来ています。この雰囲気のまま、大会に臨みましょう！大会まであと2日です。緊張感をもって練習しましょう。どんな時も魂込めて！！一球一球全力PLAY！

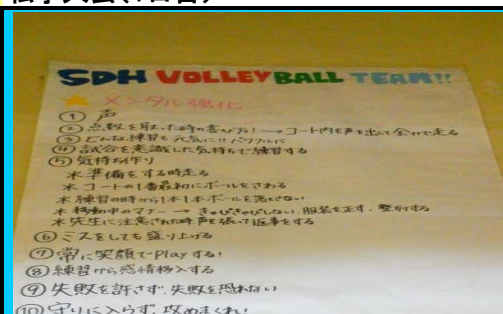
(11月27日 2年女子)

December 2013.12～



(写真: 個人目標)
——2日目へ

私学大会(1日目)



私学大会でした。今回は斉藤先生とエースのMがいなくて、2日目に行けば全員バレーができるかもしれないというので、初めは不安でしたが、当日は「勝つ」という気持ちが大きかったです。もう12月で寒く、しかも第1試合だったので、身体を早く温めたりしましたが、淑徳巣鴨戦の1セット目はデースでぎりぎり勝てたという感じでした。足が動かず、大事な声も出ていなかったということで、ノータッチで落ちるボールが多かったです。日大一高には1セット目を取ったのに、相手の安定したバレー



と波のないプレーに負けました。
農大一高との試合には、2日目進出がかかっている試合でした。2セット目が始まる前に岸本先生が私達にかけて下さった言葉を聞き、みんな同じことを思ったと思います。

1セット目は相手に20点を乗せてしまっ、きつと「まだ勝てる」と思わせてしまったと思いますが、2セット目はダブルスコアに近い形で勝てました。

2位通過ですが、まだこのチームで公式戦に出られます。13人で全員バレーを最後までやりきりましょう。

(写真:チーム目標)

(12月1日 2年女子)

——目指せ！東京私学ベスト32！

(160日目)

お疲れ様でした！

人数が揃うまでの間は、サーブとスパイクをしました。なかなかきれいなレシーブをHに上げることができなくて悔しかったです。次はバックアタックゲームをしました。私は入ったとしても威力が弱く、決めることができませんでした。Mはスイングが大きくて、バックなのに凄い威力があつてびっくりしました。

次は2人1組でレセプション練習をしました。レフトで打つのは左効きの私には難しいけど、しっかり打てるようになりたいです。お見合いをしてしまったので、いつでも声を出して行きたいです。

最後に順繰りのツーマンをしました。凄く盛り上がって、雰囲気はとても良かったけど、足でかせげなかったり、雑なレシーブがあつたりもしました。雰囲気だけで満足しないで技術も上手くなって盛り上がるようにしましょう！

明日から私学大会2日目に向けて、毎朝の早朝練習を頑張りましょう！

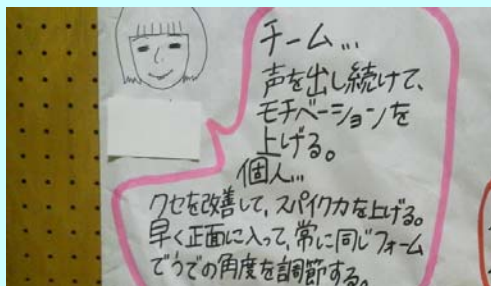


(写真:チーム目標)

(12月2日 2年女子)

——文武両道とは勉強50、部活50ではない。両方100！

(161日目)



今日から期末考査期間に入り、朝練習だけになりました。レセプション練習では、スパイクがあまりコース打ちできなかったり、ブロックのフォローがルーズだったりしました。後は3本目の強打待ちでダイレクトやツーに対応できませんでした。

レシーブがセッターに返ってなくて、乱れていたのを平行やAなどができていなかったのを、練習から出来るようにしましょう。

来週から期末テストが始まります。

文武両道できるように、テスト勉強もやりながら、大会に

向けて練習も頑張りましょう！

(写真:個人目標)

(12月3日 1年女子)

——練習と学習に違いはない。

(162日目)

今日は朝練で、4対4のバックアタックゲームをやりました。

チャンスボールで間のボールの音が無く、落ちてしまうことがありました。全然、足が動いていなくてダイレクトで返ってしまったり、セッターにドンピシャで返ることが少なかったと思います。スパイクのフォームを大きくして思い切り打つ意識も持ちながらやれたらいいと思いました。ずっとしゃべり続けることも身につけましょう。

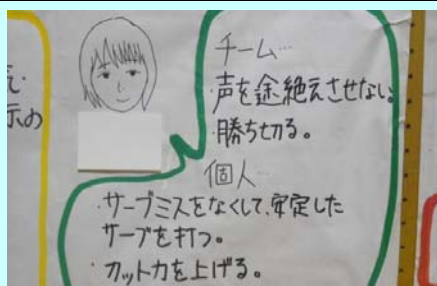
サーブは大事だからみんながパイプ椅子に当て試合でも発揮できるようにしましょう。

明日は休みなので体調を整えましょう。テスト勉強もしっかりやりましょう。

(12月4日 1年女子)

——言い訳をしない。

(163日目)



朝練お疲れさまでした。

今日はバックアタックゲームを中心にやり、その後、コンビ練習をしました。両足が地面にくっついたままで、目の前のボールが取れなかったのを、強打待ちせずいつでも走り抜けながら上げられるようにしたいです。

2段トスやお見合いをしてしまう時は、マイボールの声をもって出して、3本目でしっかり打ち切ってもらえるようにしましょう！

バックアタックゲームでは、両チームとも声がよく出ていてラリーが続くことが多かったですが、ラリーが続く時こそ流

れを切ることが大切なので、視野を広く、相手のコートをよく見て、ボールを落とさせましょう。

期末テストが近づいて来ました。テストが終われば、すぐに私学大会2日目もあります。両方とも要領よく、文武両道で頑張りましょう！！

(写真:個人目標)

(12月6日 1年女子)

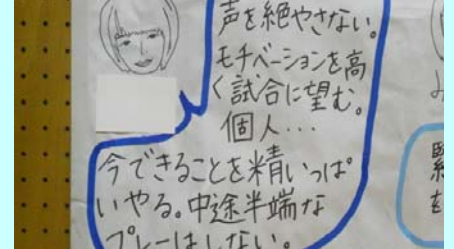
——何事も一生懸命が当たり前。

(164日目)

今日の朝練では、対人、サーブ、バックアタックゲームをやりました。



対人ではもっと声を出してぶれーしていきたいと思います。
 声を出している人が少なくなったと思うので、お互いに注意し合っ
 て出来たらもっと良くなると思います。
 バックアタックゲームでは、もっと声を動かしてプレーしたいです。
 もっとセッターの捕りやすいようなカットを上げていきたいです。
 放課後練習では、朝練と同じメニューをやりました。
 バックアタックゲームでは、ラリーを切るようにしたいです。
 火曜日から試験があるので、明日1日オフなのでしっかり勉強しま
 しょう。

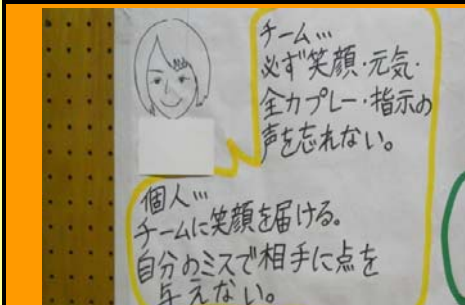


(写真:個人目標)

(12月7日 1年女子)

——自立はミス許さない。

練習試合 ～十条富士見中学校～



今日は試験終わりで、やっと全員が揃うことができました。
 悪い雰囲気にならず、一定に保てていて良かったです。
 しかし、自分達のサーブミスなどの失点が多かったので
 ミスを無くしていきましょう。
 また指示の声、足を動かすことをもっと意識していきま
 しょう。
 斉藤先生が戻ってきて全員バレーになります。もっともっ
 と元気になってもらえるように2日目の大会も勝ち、先生
 たちに恩返しをしましょう。
 そして共栄学園と戦い、良い経験が出来るように頑張っ

ていきましょう。夏休みに注意されたことをまた起こさないようにし、自立していきましょう。

笑顔で全員バレー！

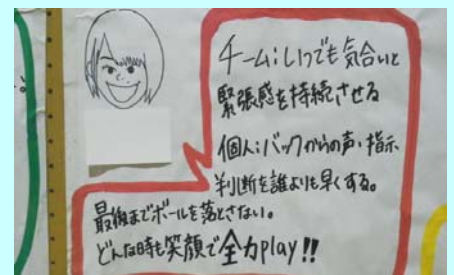
(写真:個人目標)

(12月13日 1年女子)

——気合いに勝る戦術なし。

(166日目)

今日は大会前の最後の練習でした。
 2時間という短い練習でしたが、サーブ、レセプション、バック
 アタックゲームをしました。
 明日は北豊島と対戦です。
 ブロックフォローもしっかり入って、2段パスの準備も早くして、
 繋ぎを大切にしていきましょう。
 最後まで全力で、気合いと声だけは北豊島に負けないようにしま
 しょう。
 斉藤先生も戻ってきてくれました。
 まずは明日、また全員バレーの1歩として全力で戦いましょう。

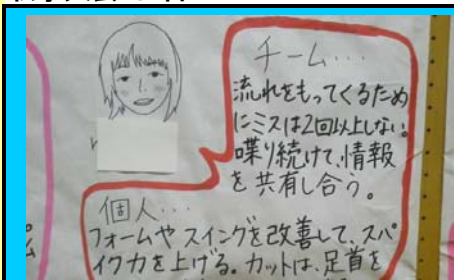


(写真:個人目標)

(12月14日 2年女子)

——戦うことからしか始まらない。

私学大会2日目



今日は私学大会2日目でした。
 VS北豊島の1セット目は雰囲気も良く、ミスが少なく、そし
 て全員が「強気」で戦っていました。
 2セット目は中盤のミスが目立ってしまいました。次の課題
 の1つだと思います。
 コート外からも一緒にジャッジすることができ、全員でプ
 レーしているようでした。
 点数でそれを証明しているので、本当に戦えない相手で
 はないと思うので、明日からまたその課題や1人1人思

ことがあったと思うので、直していきましょう。

通常から雰囲気良くやっていきましょう。

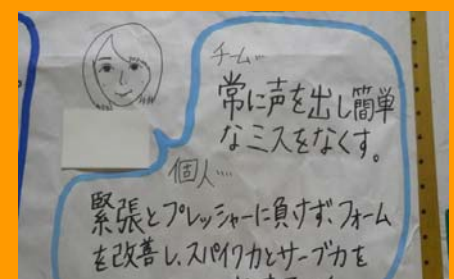
(写真:個人目標)

(12月15日 1年女子)

——自分に厳しくない者は自立できない。

練習試合

今日は帝京高校と練習試合でした。
 スタメンの試合では、サーブやスパイクで点数をしっかり取って
 いて、レシーブもセッターに上げていました。
 1年生チームの試合では、カットミスやジャッジミスが目立ちました。
 サーブだけで点を取っていたので、攻撃や守備力を強めていきま
 しょう。
 試合後のミーティングでは1人1人が意見を言い、全体での課題や
 個人の課題を再確認することができたと思います。
 まず足を動かして、すぐに膝をつかないようにこれからの練習に
 取り組んでいきましょう。



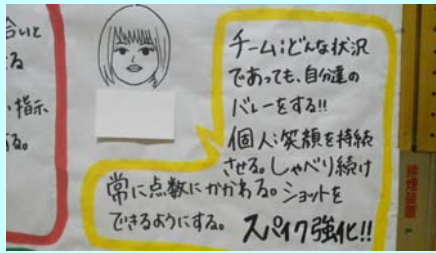
挨拶や返事、礼儀の面に関してもしっかりとやっていきましょう。

(写真:個人目標)

(12月1日 1年女子)

——プレーが雑なのではない。意識が散漫なんだ。

(169日目)



私は、今日、ボールを使ったプレーが出来ませんでした。カットの基礎練習が多かったですが、夏に比べ、だいぶセッターに返ってました。しかし、フェイントをカットして、2段パスからレフト、ライトまで繋げる連携は「雑」になってしまい、リベロのMまで繋がっていませんでしたので、そこまで続けられるようにしましょう。

(写真:個人目標)

(12月17日 2年女子)

——なめるな。

練習試合 ～王子桜中学校 十条富士見中学校～

今日は1年生大会を控えている王子桜中学校と十条富士見中学校との練習試合でした。

2年生の3人が休みで、ほぼ私達も1年生チームで臨みました。

リベロを入れるなどして、みんながフルでゲームに出る体制をとりました。

しかし、サーブカットやサーブミス、ノータッチでボールが落ちるなどして相手に点数を上げることが多かったです。

中学1年生でしかも2つの中学校の合同チームで安定もしていないのに、失点が多くダメでした。

岸本先生に怒られると、それぞれ弱気になった心が顔に表れていて声は出ていたけど、全くダメでした。

思ったことを後から「あの時、こうしてたら良かった」とか言うよりも、その場で伝え合うことを大切にしましょう。

(12月18日 2年女子)

——何のためのリベンジ戦か。

(171日目)

今日は1時間30分という短い練習時間でした。

岸本先生も会議でいなくて自分達で練習しました。

いつもやっているフェイントからの攻撃練習を主にやりました。

フェイントの判断が遅く、ストレートの攻撃を追加した時にはフェイントを取る率が低くなってしまったと思います。

前回のミーティングで、

「まず、足を動かす！」

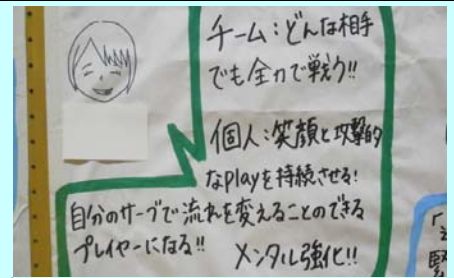
という目標を立てました。

昨日の練習は足を動かしている人が少なかったとおもいます。

強打待ちをせず、まずはボールに触り、ノータッチミスをなくすようにしていきましょう。

明日は2部大会で負けた早稲田実業です。

しっかりリベンジしましょう。

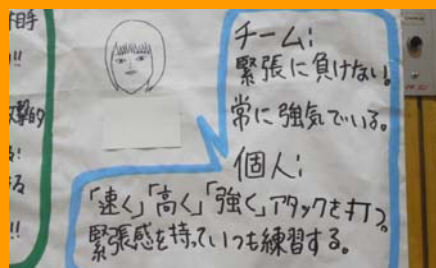


(写真:個人目標)

(12月21日 2年女子)

——本物ではない悔しさ。

練習試合 ～早稲田実業～



1試合目、1セット目の緊張感は1回しか味わえないと岸本先生はいつもおっしゃっていますが、リベンジ戦にも関わらず、負けてしまいました。

ほとんど自分達のミスが多く、相手に多くの点数を与えてしまいました。

サーブミス、強打待ちしてしまう、ブロックを外した後の対応など、今までの練習で何度も言われてきたことでした。

もっと練習を活かした試合をできるようにになりたいです。

最初からあまりよい流れではなく、流れを変えることもでき

ませんでした。15点で抑えたセットでは、自分達のミスが少なく良かったけれど、それが次のセットに繋がります。もっと自分に厳しくなって、打って満足する選手ではなく、頭脳的なプレーでチームに貢献できるようにになりたいです。

(写真:個人目標)

(12月22日 2年女子)

——最低限の常識を保つより、理想的であること。

練習試合 ～十条富士見中学校～

今日は十条富士見中学校と練習試合でした。

昨日から言われていたノータッチで落とさないとか、自分達のミスを減らすことを課題にやりました。

しかし、サーブミスも多く、フェイントボールをノータッチで落としてしまったりと課題を克服できませんでした。

みんなで声を出し続けて早くラリーを切れば1桁で抑えられるゲームだと思いました。

1年生チームでは、スパイクに持っていても、コースが甘く、相手の苦しいところになかなか落とせませんでした。

明日から冬休み遠征が始まります。

半年前に試合をして頂いた那珂高校との練習試合があります。
前回よりも良い試合となるように全力プレーで頑張りましょう。

(12月23日 1年女子)

——嘘のない実力。

練習試合 茨城県立那珂高校

——クリスマス遠征 1日目



(写真: 茨城県冬遠征)

今日は冬遠征1日目で茨城県的那珂高校と午後から練習試合をしました。夏以来です。
課題としては最低ラインを「14点」と決め、2日かけて1セット取るようにしようというものでした。
しかし、立ち向かうことが出来ず、自分達のムードさえ作ることも出来ず、むしろ悪くなる一方でした。
強いチームだからこそ頑張らなければならないのに、勝ちたいという気持ちが徐々に薄れていきました。
相手の上手さ、強さに何も立ち向かうことができず、本当にみんな悔しい思いをしたと思います。
最後の2セットは少しよくなりましたが、明日はもっと良い練習試合ができるように、気合いを入れて
いしましょう。1人1人が自立していけるようにやっていしましょう。
明日は冬遠征2日目、1日頑張っていきましょう！

(12月24日 2年女子)

——技術論じゃないんだ。

練習試合 ～茨城県立那珂高校 茨城県立太田第一高校～

——クリスマス遠征 2日目



(写真: 森島先生から頂いたビデオ)

遠征2日目お疲れさまでした。
今日は全日那珂高校と、午後から半日那珂高校と太田第一高校と練習試合でした。
昨日のミーティングで話し合ったことをしっかり生かして、1セット取るとか、14点取るとかといったことではなく、
全勝する勢いでプレーしていくことを第一に考えていくということでした。
岸本先生にも「ミーティングで話したことは何だったんだ！」と怒られてしまい、午前中は特に私達の成長の変化
を感じることはできませんでした。相手のミスが多少増えたセットでさえ、それ以上に自分達のミスの量が上回っ
てしまい、1セット奪うチャンスさえ逃してしまいました。
ミスをしてしまうときは、だいたい声が出ていないので、いままで何度も注意されているこちらけど、声を出すこと
を普通にしたいです。2日間お世話になった森島先生、那珂高校の選手に感謝しましょう。
那珂高校とは21-25まで迫ったセットもあったので、次の機会には必ず恩返しできるように頑張りましょう。
明日で遠征は最後ですが、東京に帰ってからもしっかり練習していきましょう。

(12月25日 1年女子)

——自由と自立。

クリスマス遠征(3日目)

——クリスマス遠征 3日目



(写真: 茨城県亀屋旅館)

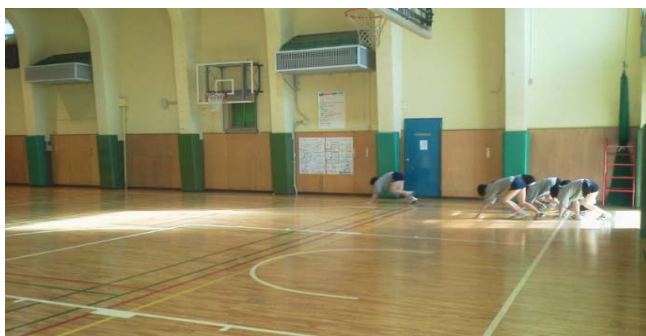
遠征3日間お疲れさまでした。

3日目は半日練習でした。
 1日目、2日目の練習試合で悔しい思いをした分、もっと声を出して練習したいです。
 パスではレシーブの時の足の使い方の違いやミートの打ち方など1人1人直すところがあったと思うので、直すところを明日からの練習と年明けの練習のときまで忘れずに意識していきましょう。
 1年生の練習では、ポジショニングがあまりわかっていないままプレーをしていました。
 なので、その場その場ですぐ解決できる判断力とマイボールの声を大事にプレーしたいです。
 技術はまだまだなので、その分、ミスを少なくしていきます。
 バックアタックゲームでは、声が多くなく足も動いていなかったと思います。
 練習で出来ないことは試合でも出来ないの、練習のための練習ではなく、試合のための練習だと思って、ボールを絶対に落とさないようにしたいです。

(12月26日 1年女子)

——強くなりきる。

(177日目)



今日はスパイクをメインに練習しました。
 パイプ椅子で目標を作るとみんなそれを目掛けて強気に打っていたと思います。
 フレンドカップに向けて練習から強気で、練習のうちに失敗して注意されたことを試合で達成できるようになりましょう。
 最近、パイプ椅子に当てるサーブ練習で達成できる人が少なくなっています。
 全員が的に当てられるようになりましょう。
 カットやアタックなど、フォームを気にして、綺麗なフォームを目指しましょう。
 最低でもフレンドカップ優勝！
 みんな気持ちを一つにして頑張っていきましょう。

(写真:茨城県冬遠征・懇親会・年末大掃除)

(12月27日 1年女子)

A HAPPY NEW YEAR !

本年も昭和第一バレー部をよろしくお願い申し上げます。

January 2014.1 ~

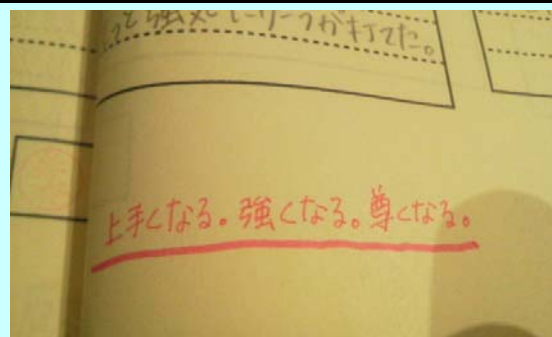


(写真:茨城県冬遠征)



●179日目
 ●1月4日 1年女子
 ●写真:部活日誌より

——努力を実績に変える1年に。



今日はあまり時間がない那中で練習をやりました。パスから岸本先生にアドバイスをもらった人が多く、それを継続させることが大切なので、毎回、意識してやっていきましょう。

ボールを当てこする練習では、走る抜けることなど、足の動きが重要となるので、しっかり動かしていけると良いと思います。

自分のことばかりでなく、次の人のことも考えてプレーしていきたいです。

ミーティングの時にM先輩も言っていたように声を出して盛り上げようとしている人が少ないので、しっかり出していきましょう。

しょう。試合でも勝手に、自然に出ている状態を目指しましょう。「強気」で頑張りましょう。



- 練習試合 ～ 日本橋高校 東高校 ～
- 1月5日 2年女子
- 写真: 個人目標

——怒られなくなったら終わり。

今日は東高校と日本橋高校と3校で朝から練習試合をしました。昭和が欠席者などで6人しかいませんでしたが、その6人がベストメンバーとして臨みました。

レフトにMとS、センターにYとM、ライトにNとH。

午前中の1セット目は日本橋に落としてしまいました。その後のセットは落とさずに勝てました。

勝っている時はサーブが良く、そしてブロックもまだまだけど、意識が高かったと思います。

しかし、1セットに1回は必ずノータッチで落としてしまうボールがあったので、声を途絶えさせないようにしましょう。

あとは、試合中も「波」があったりして負けました。波がない時はすごく良い試合をしました。

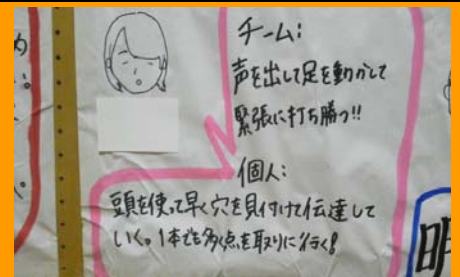
よく試合中にいい加減なジャッジをして怒られたり、嫌なムードになってしまったので、直す意識をしていきましょう。

今日は言われたことに対しての返事の徹底と、怒られた時のことを言われたので、これからも続けていきましょう。

1人だけで怒られず、みんなで怒られる。

怒られた時ほど、次に向けて頑張る。

みんなで支え合っていきましょう！



- 練習試合 ～ 埼玉県西武台高校 ～
- 1月7日 2年女子
- 写真: 茨城県亀屋旅館

——強くありたいと思うのが当たり前。



いつも練習試合で言われる・・・

「1番最初のセットを取る」という目標が出来ませんでした。

1セット目は21点だったのに、2セット目は15点しか取れませんでした。

その後、西武台高校のシステムをよく理解し、有効的なコースにスパイクを集める練習をしました。

でも、自分達のミスが多く、しっかりHに返球できなかったり、チャンスを得点に変えることが出来なかったりしました。

5セット目は25-15で勝つことができました

みんな少しずつコース打ちすることができ、

攻撃は良かったけど、連続失点をしてしまったり、同じミスを何度もしてしまったり、くだらないミスをしてしまいました。6セット目も15点で抑えることができました。5、6セットの雰囲気、リズム感を最初の1セット目からできるようにしたいです。

最後に直井先生は、「悪い雰囲気の際は自滅をよくします」と教えて下さったので、くだらないミスをなくして、たくさんコンビができるようにしましょう。



- 練習試合 ～ 滝野川紅葉中学校 十条富士見中学校 神谷中学校 ～
- 1月8日 2年女子
- 写真: 茨城県冬遠征

——自分達こそバレーをなめている。

今日は中学生と練習試合でした。

私達はいつも1試合目が弱いです。

フレンドカップ優勝

1部リーグ定着

・・・という目標のあるチームが、中学生に1セット取られてしまうということは、絶対にあってはなりません。

冬遠征で学んだ悔しさを忘れたことになってしまいます。

那珂高校との練習試合で学んだ貴重な経験をどんどん生かし、どんな相手にも緊張感をもって戦いましょう。

フレンドカップまで少し時間があります。

自分の苦手意識を「自信」に変えられるように、これからの練習も頑張りましょう。

2014年もお願いします。





●183日目
●1月9日 1年女子
●写真:茨城県冬遠征

——自信に変えるため。



お疲れ様でした。
今日はスパイク中心の練習でした。
昨日、目標にしていたストレート打ちをみんなが出来るようにしましょう。
攻撃面でもっと強くなれるようになりましょう。
シート練習では、ストレートが無いと判断したら、2段パスに上がって、トスでしっかり繋げられるようにしましょう。
声が途切れてしまったり、判断の声がなかったりしたので練習からやりましょう。
どんな形であってもチャンスをセッターのおでこに返して、クイックができるようにしましょう。
4対4では、アウトになったり、ネットに引っかかったりすることが多かったので、振り切りが足りないと思いました。
スパイク強化のためにフィジカルトレーニングを始めています。
20分間走で体力をつけ、ダンベルで筋力をつけて、フレンドカップで優勝しましょう。
1年生は早く倒立歩行ができるようにならないと後輩がもうすぐ入学してくるので、5歩以上歩けるように頑張りましょう。



●184日目
●1月10日 1年女子
●写真:茨城県冬遠征

——背水の陣。

お疲れ様でした。
今日は朝練習はスパイク中心で、午後は筋トレをしました。
以前、長崎先輩に言われたように「守りに入るのは負け」だから、どんどん攻めていけるように2段パスでも思い切り打ち切ることができるようにしましょう。
そして、練習したことを実際の試合で使えるようにしましょう。
筋トレはフットワークやスパイク力など、筋力を上げれば必ず上達していくと思うので、日頃から集中して取り組みましょう。
明日は時間が少ないし、できるスペースがいつもより小さいですが、そこできちんことを1つ1つしっかりやってフレンドカップで良い成績を残しましょう。



●185日目
●1月11日 1年女子
●写真:茨城県冬遠征

——原点を知る。



今日はバスケ部と体育館を半面ずつにして練習しました。
開始時間が少し遅くなったと思います。
今日は主にスパイク練習でした。
レシーブは3マンをやりました。
3マンではコートの中の人あまり声を出していなかったと思います。
マイボールの声があまりなく、ゆずり合ったり、カバーできないときがありました。
あと、もっとチェンジをした方が、自分もそのコートに入っている人もやりやすくなったと思います。
スパイク練習では、はじめに1年生が動くのが遅かったと思います。ストレートに打つと決めたので、そこをもっと狙えるようにしたいです。

明日は京華学園に行って、文京区男子バレーボール大会のお手伝いなので、みんなで素早く行動したいです。

●186日目
●1月12日 文京区大会手伝い

——男子からの歴史。

1月12日は、京華学園で行われた文京区男子バレーボール大会のお手伝いに行きました。



●187日目

●1月13日 1年女子

●写真:試合鑑賞

——チーム力とは。

今日はスパイクを中心に練習しました。

試合中、指示の声が少なく、ノータッチで落ちてしまうことがあります。

今日の練習でも指示の声がなく、チームの誰かが困ったり、2段パスが遅れることがありました。

試合で当たり前に出せるようにみんなで徹底して直していきましょう！

スパイカーがすっきり打てるように安定したパスやブロッカーが付いてこないように癖を直します。

試合で何があってもいいように、誰が出ても変わらないチームになるよう、岸本先生がおっしゃっていたようにチームメイトへの注意も自分のものにしていきましょう。

フレンドカップ優勝に向かって頑張っていきましょう！



※茨城県那珂高校との試合鑑賞

※森島先生ありがとうございました！

●188日目

●1月14日 1年女子

●写真:部活日誌

——口先だけでは自立は無理。



おつかれさまでした。

今日の朝練はスパイク中心で、放課後は筋トレと体育館でした。スパイクは、ネットを下げてもらって強打が打っていた人が多かったのも、ジャンプ力と高い打点、あとは個人のクセだと思うので直してスパイカーを増やしていきましょう。

筋トレはまだとてもきついです、数を全力でこなしてできるようになれば、プレー中の集中力なども上がると思うので頑張りましょう。シートは、バックセンターがいらないバージョンをやりましたが、ストリートやバックセンターのボールはきれいに上がったのは少なかったのも、ポジション取りに慣れ、足でいけるようにします。

バックアタックゲームは全員がセッターをやり、どれだけ普段、頼っていたのかが分かりました。

なので、2段パスを丁寧に上げていきましょう。

全てのポジションをできるようにします。

倒立歩行全員でできるようにする！

●189日目

●1月15日 1年女子

●写真:部活日誌

——自己犠牲の精神。

お疲れさまでした。

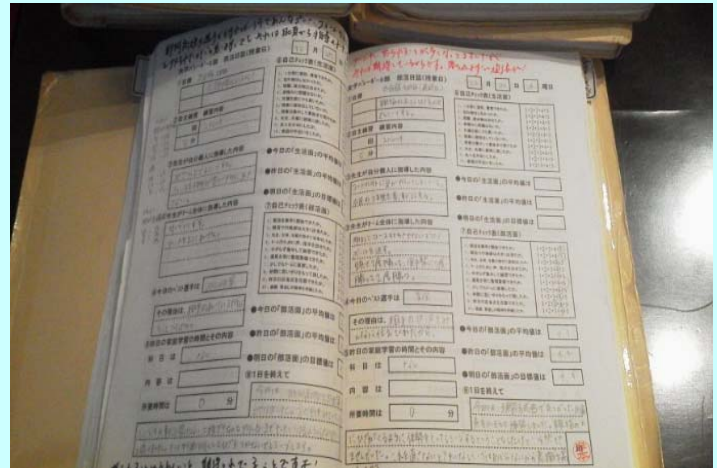
今日はシートとバックアタックを中心に練習しました。

シート練習ではバックが2枚のときにバックセンターにボールが落ちてしまうことが多く、ノータッチで落ちてしまい、簡単なボールも取れないことがあったので、走り抜けて取っていけばいいと思いました。バックアタックではポジションが変わってしまうと、ボールがすぐに落ちてしまったり、相手にチャンスで返してしまうことが多かったです。

3人目の人が苦しくなっているのを、1本目、2本目の人が次の人のことを考え、繋げるだけではなく最後に打ちやすい2段ができるようにしましょう。

いつもセッターに任せてしまっていることが多いのが分かったので、全員が2段のトスを次の人が打ちやすいように上げるようにしていきましょう。

倒立歩行をできるようにしていきましょう。



●190日目

●1月17日 2年女子

●写真:年末大掃除

——感謝の気持ちで臨む。



お疲れ様でした。

今日は人数が少なく、ダンベル2セット、倒立歩行をやりました。

たとえ人数が少なくても集中してやりましょう！

そして筋肉をつけて攻撃力をUPさせましょう！

風も流行っていて、インフルエンザも出ました・・・。

しっかり手洗い、うがいをしてならないように予防しましょう。

練習試合や、明後日には国士舘大学の方々にもお世話になります。

挨拶、礼儀をしっかりしましょう。

●練習試合 ~日大一高~

●1月18日 2年女子

●写真:茨城県冬遠征

——コース打ちの差。

お疲れさまでした。

今日は日大一高と練習試合でした。
 まず1試合目から自分達のもったいないミスが多く、
 自分達のミスで相手に点を取られてしまいました。
 今日、先生が言っていた
 「自分達の練習量、試合数をプライドに変えて」、
 負けない！
 負けたくない！
 …という気持ちを持ち、試合に挑んでいくようにしま
 しょう。
 今日できなかったところを日々の練習で改善し、目標
 であるフレンドカップ優勝に向けて頑張っていきましょ
 う！



- 191日目
- 1月20日 1年女子
- 写真:部活日誌作成

——先輩としての自覚。

お疲れさまでした。
 今日は体調の悪い人が多かったため、練習がなくな
 りました。
 ですが、1年生の希望で自主的に倒立歩行の練習を
 しました。
 個人の目標をほぼ達成できたと思います。
 新入生が入ってきた時に教えられるよう、15歩を目
 安に頑張らしましょう。
 明日から3日間休みなので、体調を整えて、また金曜
 日から練習に励みましょう。



- 192日目
- 1月24日 2年女子
- 写真:茨城県冬遠征



今日からまた部活が再開しました。
 フレンドカップまであと3週間ぐらいなので
 この休みの分もこれから取り戻し、日曜日は
 中学生との練習試合ですが1セットも
 落とさないようにしましょう。
 筋トレではダンベルで今までより重い重
 さでやり、とても重かったですが、スパイク
 カアップのためにこれからも頑張らしまし
 ょう。
 風邪や怪我人もまだいますが、気をつけ
 て増やさないようにしましょう。
 1年生の倒立歩行もどんどん歩けるよう
 になっています。

新1年生が入部してきて、みんなが倒立歩行をすたすた歩けるように、残り2ヶ月頑張っていきましょう。



- 193日目
- 1月25日 2年女子
- 写真:茨城県冬遠征

お疲れさまでした。
 今日は最初に「時間」について怒られてしまいました。
 バレーは時間にルーズなので、しっかり時間厳守で頑張ります。
 シート練習では、サイドレシーブをしてしまったり、ノータッチで
 落としてしまったりしました。
 声が全然出てないと何度も言われてしまったので、もっと指示し
 ながら動けるようにしましょう。
 ポジションの練習では、チャンスボールがHに届かなかったり、
 サーブカットをサイドレシーブしてしまったりしました。
 明日はそんなもったいないミスをしない試合をしましょう！



- 練習試合 ~駿台学園~
- 1月26日 2年女子
- 写真:体幹トレーニング

今日は明桜中学校をお借りして、駿台学園と練習試合をしました。



最初の監督挨拶の時に、駿台学園の大谷先生が、「今日も元気な皆さんに刺激もらって、次の大会のために何かを得て、吸収して頑張っていきたいと思います。」
 …と言って下さったのですが、試合内容は、駿台学園の方がチームワークも良くなっていると感じたのですが、私達は成長していないと反省させられました。
 16時過ぎからは、中学生と練習試合をすることになりました。
 明桜中と試合をした時は、駿台学園との試合の疲れが出てしまったのか、声が出なくて、ノータッチでボールが落ちることがあり、岸本先生に怒鳴られてしまうということがありました。
 「中学生相手だからこそ全力でやって、恩返しをしないさい」と怒られました。
 十条富士見中の試合の時は、サーブミスが多くなってしまいました。もっと謙虚にやるべきでした。
 桐ヶ丘中はジュニア上がりの選手が多く、点を取られてしまいました。自分達のミスも多かったです。
 今日、悪かったことは、サーブミスの多さ(点やコースを見てない)、

フェイントでの失点(視野の広さ負け)、ずっと声を出して勝つということを徹底することができなかった(波があった)。練習の時から気に掛けて練習していきましょう。



●195日目
 ●1月27日 1年女子
 ●写真:春遠征風景

おつかれさまでした。

今日は、フレンドカップに向けての目標を新たに決め、後半から体育館練習をしました。チームの目標のスパイク・フィジカル強化を達成できるようにスパイク練習を中心にやりました。ネットを低くして強打をおもいきり打てるようにしているので練習中のネットが低いときぐらいいはドカンと打てるようにしましょう。コース打ち、コンビの練習もしました。筋トレも頑張ってこなして、ジャンプ力や強打を打てるように自分に厳しくしていきましょう。フレンドカップも近づいてきました。最近では体調不良の人も多く、すぐに体調を崩してしまう季節でもあるので、カゼ予防はしっかりと行っていきましょう。



おつかれさまでした。



●196日目
 ●1月28日 1年女子
 ●写真:練習試合後のストレッチ

お疲れ様でした。

今日は、自分たちは“弱く”他の人より2倍、3倍…多く練習をしなければいけなく、そして強いチームと練習試合をさせてもらえるなど、めったに経験できないことをさせていただいているのにもかかわらず、感謝の気持ち、恩返しをしなければいけないことをわすれてしまいました。言葉に心を込め、責任を持ち、部誌を書きましょう。そして、フレンドカップ優勝という目標が薄い言葉で終わらないよう、感謝、恩返しを強く意識して取り組みましょう。

体調管理は自分でしっかり管理し気をつけましょう。



●197日目
 ●1月29日 1年女子
 ●写真:筋力トレーニング(かかと上げ)

おつかれさまでした。

今日は、筋トレでチューブを使って腕立てや背筋をきたえました。体育館は個人のくせに合った練習をしました。人数が少ないときだからこそ個人の技術を少しでも高められると先生が言ってくださり、先輩にもついてもらい教えてもらいました。私たちは少しでもそれにこたえられるように努力していきます。全体的にスパイク力はだんだん上がっているの、そこからコース打ちまでもっていければ良いと思います。体調が悪い人が多く、当日もベストメンバーではない可能性もあります。いつでも自分が出る気持ちを忘れず、1日1日の練習を大切にしていきたいと思います。生活でもプレーでも人の気持ちを考えたことをしていきます。



●198日目
 ●1月31日 1年女子
 ●写真:練習風景

お疲れ様でした。

今日は朝練でレセプションをやりました。サーブカットがうまくセッターに上がっていませんでした。しっかりとコースをよみ、セッターを動かさないで、カットできるようにしていきましょう。カットが上がらないと攻撃にもつながらないので、二段のパスも意識していければ良いと思います。全体がもっと力強くスパイクを打っていけるように頑張っていきたいです。
 放課後は筋トレで、フィジカルトレーニングをやりました。もっと筋力をつけ、点につながる攻撃ができるようにしていきましょう。1年生は倒立歩行ができるようにしていきましょう。
 悔しいという気持ちを持続させ、1つ1つの練習を大切にしていきたいと思います。



February 2014. 2～



- 練習試合 ～中央大高 十条富士見中学校～
- 2月1日 2年女子
- 写真:集合写真

おつかれさまでした。
今日は中央大高と十条と練習試合をしました。
1セット目は5点でおさえなきゃいけなかったのにできませんでした。
いつも1セット目から気持ち作りを上手くやれ!って言われてるのに
毎回できていません。なんとなく始めるのではなくて全員の気持ちを
1つにしてやりましょう!最初の1セット目を大切に、1日1回しかでき
ないことなので、もっと意識をもってやりましょう!
あとはチャンスがきたらコンビをする意識を持って攻撃的なPlayを
していきましょう!
フレンドカップ優勝目指して頑張りましょう!



- 大会見学・応援 合同練習 ～駿台学園 十条富士見中学校～
- 2月2日 2年女子
- 写真:筋力トレーニング風景

今日は駿台の応援に行った後に昭和で十条と合同練習をしました。
駿台の応援では、Best4の大会にまでなると人数も体型も周りから
すると弱いチームに見えました。私たちが15点も取れないチームが
共栄相手に15点も取れていない試合でした。見ている私たちでも諦
めている試合に見えました。Best8のときの必死さは感じられない気
がしました。しかし、私たちもそんな試合をしているのだと思います。
どんな相手にも全力な下北沢のような強く尊いチームになりましょう!
合同練習は、声や指示力が無く、重い空気のまま練習をこなしている
だけでした。その空気を変えようとする人もいなく、楽しくない練習を
続けていました。キャプテンも言っていたけど、「声を出して」楽しい
練習にしていきましょう。



- 201日目
- 2月3日 2年女子
- 写真:練習試合後(東京ドーム)

今日は昨日からのこともあり、体がおもい(つかれている)人が多かった
ですが、練習ではそのような態度は出していなくて意識高いプレーをし
ていました。しかし、先生も同じですが、つかれている時ほどインフルエ
ンザなどのカゼの菌が体に入りやすいので、フレンドカップも近いので、
しっかり体を休めましょう。
最近スパイクが強くなっている人が多いです。スパイクを打つにはカット
を上げてからだからネットに近すぎないようにセッターまで届けましょう。
私もまだできていないので安定したカットをします。
試合でも練習と変わらないプレーができるように、練習も試合を意識し
てやりましょう。
倒立歩行、頑張ろう!!



- 202日目
- 2月4日 2年女子
- 写真:筋力トレーニング風景

おつかれ様でした。
朝練でサーブのコース打ちをしました。中央大高のとき、みんなねらって
ミスしてたけど、私はねらっている所にすらいかないので、練習して自信
をつけたいと思います。バックアタックゲームは、雰囲気もよく朝から体育
館中にみんなの声がひびきわたっていて良かったと思います。
放課後は前半筋トレをしました。スクワット300回など、身長で負けてしま
う分、筋力は負けないように、自分に負けないようにもっときびしくしてい
きましょう。後半の体育館練習では、最初にシートをしました。先生みたい
にうまく打ち屋ができないので、もっとうまくなりたいです。あとは、おもに
スパイク練習でした。リベロがカットして、セッターがあげてくれたのに期待
にこたえられるスパイクが打てずにいるので、もっともっと強く打てるよう
になります。
私たちの代は、穴という人がいなく、みんな上手いと先生は言っていたの
で、一部に行きたい!と強く思ったし、さらに、今までの代で行ったことない



ところまでいきたいと思ったので、みんなでもっと強く成長して、フレンドカップ優勝を頑張りましょう！



- 203日目
- 2月5日 1年女子
- 写真:チーム目標作成風景

おつかれ様でした。
今日は先生がいなくて短い時間の練習でした。
サーブ練習では、クロスとストレート打ちを完璧にできるようにして試合で攻めるサーブを打ちましょう。
3マンでは、まだ二段が雑で届いたり、行きすぎたりしているので、打ち手が打てるようなトスをしましょう。
コンビでは、平行やA、Cとタイミングがあっていてとても良いと思いました。試合でそれぞれのアタッカーが打てるようなレシーブをできればすごく攻撃力があがると思います。クイックでもコース打ちや、ブロック対策ができれば良いと思います。
みんなが全力プレーでやればフレンドカップ優勝できると思うので、あと二週間追い込みましょう。



- 204日目
- 2月7日 1年女子
- 写真:筋力トレーニング風景(階段ジャンプ手押し)

おつかれさまでした。
今日は朝練ではサーブ練習とバックアタックゲームをしました。いつも、3マンやバックアタックゲームなどでは声が途切れることなく、みんなが自然に出ているのでそれを試合で生かせるようにしましょう。サーブ練習では、サーブは身長の高さが関係なく取れるものなので、集中して強くなれるように練習していきましょう。
放課後練習では、筋トレ中心にやりました。チームの目標の「スパイク・フィジカル強化」をクリアしていくためにも筋力アップ、頑張っていきましょう。
フレンドカップまであと2週間きりました。1日1日をもう少し大切に使うて、優勝する為にはどうすれば良いのか、みんなが考えて動かないとダメだと思います。他校の人たちも、優勝するために同じ時間の中でたくさん練習して上手くなっているはずなので、その倍、努力していきましょう！！
明日は20年ぶりの大雪だそうです。外に出るときは十分気を付けて歩きましょう…。おつかれさまでした。



- 練習試合 ~日大豊山女子~
- 2月11日 1年女子
- 写真:筋力トレーニング(体幹トレーニング)

おつかれ様でした。
午前中は練習試合でした。
岸本先生に注意される前に自分たちで考え、行動することと初めから気持ちを作れず緊張感がなかったことを岸本先生に朝怒られました。
次の練習試合では、同じことをまた注意されないようにしましょう。
試合ではサーブミスが多かったり、サーブが良かったり波があったと思います。1セット目、また取れなかったのが悔しいです。
午後は練習をしました。
キャッチゲームでは、落としたらダメという気持ちが強くなって、スパイクが決まった時はすごく喜んでということができたので、普通の試合でもその気持ちを大切にプレーしましょう。
今日、スパイクカットで自分たちのルーズなところを練習できたので、今日の練習をこれから生かしましょう。



- 206日目
- 2月12日 1年女子
- 写真:練習風景

お疲れ様でした。
今日は、レセプションを中心にやりました。初めはボールを落とすことなく、最終的にスパイカーへ届けることができていました。ですが、ラストボールの時に、ノータッチやジャッジミスやカットミスなどミスの連続がありました。
練習試合の時など、あと少しで相手をおさえられるというところでもったいないミスが目立ってしまいます。自爆で失点しないよう決着がつくまで一球一球集中して、この一球で決めるという気持ちでやっていきましょう。
フレンドカップまであと4日です。
体育館は2回しかないので、直せるものは直していきましょう。



- 207日目
- 2月14日 1年女子
- 写真:春遠征風景

お疲れ様でした。
今日はサーブとドッジボールをやりました。
対人の時に、トスのひじをしぼってやることや、打つ時のフォームを少しでももらいました。
全員が同じフォームで雑にならないよう丁寧にパスをできるようにしていければ良いと思います



ました。サーブはコースにしっかり打ち、速い球をやって、サーブからくずせるようにしていきます。
ドッジボールの時には、皆ひざの上でボールをキャッチしていました。カットの時もひざの上でキャッチするかたちを忘れないでやっていけば良いと思いました。
午後は中止になりました。筋トレができなかったので各自でやっていきましょう。
雪などで、ケガのないようにしていきましょう。



●208日目
●2月17日 1年女子
●写真:春遠征風景

おつかれさまでした。
今日は2年生は引退にむけて、1年生は2年生になって新入生にできることを考えました。
今日考えたことを忘れないようにしましょう。
久しぶりの体育館練習だったため、バレーへの意識も薄れていたのを盛り上げるため、スパイクレシーブからの二段をやりました。声は出ていましたが、二段がスパイカーの右肩に届いていませんでした。
シートのバックセンターぬきの練習では、3人の位置を把握し、しっかり三角形をつくりましょう。
レセプションでは、サーブカットがしっかりセッターに上がっていきなかつたと思いました。
私たちもできるだけつなげられるようにしていきたいです。
悔しい気持ちを忘れず、自分の居場所を見つけて全力プレーしましょう。



●209日目
●2月18日 2年女子
●写真:筋力トレーニング風景(階段ジャンプ手押し)

おつかれ様でした。
今日は朝練がありました。昨日、ミーティングをしたばかりなのに、寝坊してしまった人がいます。ミーティングをしたのに、変わらなかったら意味がないと思います。緊張感を持ちましょう。
放課後は、レセプション、2段、コンビをやりました。
レセプションでは、サーブカットからもコンビができるように、1本目を大事にいきましょう。2段では、なるべく手を上げる人の前にカットできるようにしましょう。あとは簡単にボールを落とさず最後まで追いかけていきましょう。
岸本先生も言っていた通り、一球一球大切にいきましょう。
来週は10チームとの練習試合があります。全勝しましょう！！



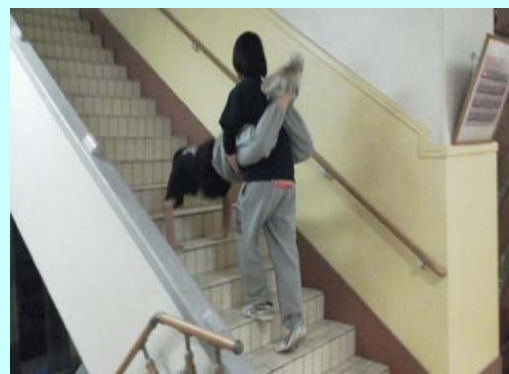
●210日目
●2月19日 2年女子
●写真:集合写真

おつかれ様でした。
今日は三送会のため練習時間がすごく短く、人も少ない練習でした。
スリーマンで、足が動かずなかなかつながらないプレーがある時がありました。かかとをつけないで、あと一步を大事にいきましょう。
かかとをつけないというのは夏から言っている話です。指導してくれる人たちの指導が無駄にならないよう、意識していきましょう。
変えよう！なおそう！と思えばきつとなおります。
私もまだなっていない所がたくさんあるし、皆それぞれあると思います。基礎のなっているチームになるためにも皆で頑張りましょう！



●211日目
●2月21日 2年女子
●写真:筋力トレーニング風景(階段ジャンプ手押し)

おつかれ様でした。
今日は朝練でスパイクを打ちました。2つのチームに分かれてレフト、ライトを5分間をくり返しました。個人でそれぞれ集中していたことと、コース打ちを練習している人もいたので良かったです。
筋トレはベンチプレスなどのダンベルのメニューでできたえました。
ダンベルもつける筋肉を意識してやっていきましょう。
日曜日は国士舘大学と神奈川の相洋高校が決まりました。
森田先生も昨年は弱い私達に色々教えてくれました。今年ももっと教えてもらえるように、まずは自分たちのバレーができるように、明日集中した練習をおこないましょう！
そして、3月21日には実践学園と日大一高が来ます。テストをはさむけど、春休みもたくさんバレーボールの予定があるから、バレーボールの気持ちを忘れずにテストも頑張りましょう！！



●212日目
●2月22日 2年女子
●写真:筋力トレーニング風景(階段ジャンプ手押し)

おつかれ様でした。
今日はOBの方がきてくれました。
スリーマンで、OBの方の横に回転するアタックをレシーブするのが難しかったです。もう一方のコートでは2年が打ち屋をしました。私もうまい打ち屋になれるように頑張ります。
レセプションでは先生に言われる前はともしずかだったけど、先生に言われてからボールを落とさなくなつたし、雰囲気が変わりました。
私達は1セット目いつもとられてしまうので、最初からいい雰囲気



やりたいです。
明日は国士館大学です。
教えてもらったものは全部吸収して、見て学びたいです。もし試合があったら、なるべく自分たちのミスへらし、1点でも多くとれるようにセッター、リベロを無理させないようにがんばりましょう！



- 合同練習・練習試合 ～国士館大学 神奈川県相洋高校～
- 2月23日 2年女子
- 写真:チームTシャツ(バックプリント)※校歌バージョン

1日合同練習、練習試合おつかれ様でした。

今日は国士館大学でした。練習メニューはストレッチ、ランニング、パス(対人)、3マン、2段、バックアタック、スパイク、ゲームが午前中でした。先生に練習中に声を出して盛り上げてやっていけと言われました。あとは、練習中に教わったことは絶対に直していきましょう。ゲームは「勝つ気がない。1セット目の気持ち作りが下手。相手に5点も取れないなんて失礼。」など言われました。お昼にミーティングをして単純に声を出して盛り上げていこう！気持ちを引っ張りだそう！とキャプテンからありました。しかし、声も出ず、5点も取れなくて、先生に怒られてから10点を取りました。もっと皆が1つ1つのことに夢中になれば、「勝ち」に近づくと思いました。国士館大のコーチをしていた方に、1本目が取れてきても2本目がボールに体を向けていないから、そこを直したほうがいいとアドバイスされました。飯田先生には、毎日目標を決めてそれをどんどんクリアしていった段階をのぼってほしい。という話をいただきました。今日怒られたこと、声が出ない、勝つ気がない、声をとぎらせない。根本を見つめ直し、ていねいなパレーを皆で求めていきましょう！！そして明日につなぐパレーをする。
おつかれさまでした。



- 214日目
- 2月24日 1年女子
- 写真:練習風景

おつかれ様でした。

今日は昨日言われた事を意識しながら練習をしました。3マンでは二段のマイボールとかがなかったです。フェイントが弱いと思いました。4対4ではセッターが変わるから、もっとレシーブを安定させなければいけないのにできませんでした。5対5の1, 2年生のゲームでは、サポート力と動きの良さが違うと言われました。二段やフォローも行っていなかったし、マイボールもありませんでした。あと1か月くらいで新入生が入ってきます。1, 2年生は1年生に期待外れにさせないように今から練習で強くなりましょう！春季リーグでは、1部に行きましょう！！明日からテスト1週間前で部活がありません。今までの悔しい気持ちを忘れずに、テスト明けの練習にのぞみましょう。



March 2014. 3~



※顧問の許可を得て掲載しております。



- 215日目
- 3月9日 1年女子
- 写真:練習風景

おつかれさまでした。

今日は強打を打つ練習をしました。練習中は、上手い下手関係なくお互いの直したほうが良いところを見つけて伝えるようにしていきましょう！練習試合や今日みたいな体育館練習でも先生に言われてから意識を変えるのは遅いと思うので、先生が言わなくても常に声を出して意味のある練習をしていきましょう。私は今日は全然声を出せていなかったのでも明日から気持ちを入れかえてプレーします。おつかれさまでした。



- 216日目
- 3月10日 1年女子
- 写真:予定表

おつかれさまでした。

今日は3マン、シートレシーブ、スパイクレシーブからの2段をやりました。時間が少なかった中でとても充実した練習ができたと思います。声はコートの中でプレーしている人はマイボールの声とかがでたので、

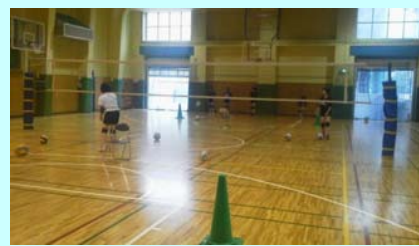


お見合いしたりということもなく、周りの人たちが声でたとえたいと思います。
落としたくない。という気持ちがすごく伝わってくるプレーも何度もありました。
明日からもこの状態が続いて、チーム練習の時に良い雰囲気プレーしたいです。
初めて皇居の周りを走りに行きました。
坂があったり、道がせまかったりと精神的にもつらいですが、それがあからこそ成長すると思いました。



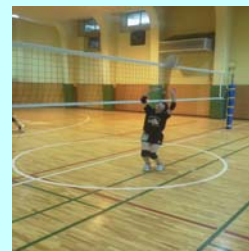
●217日目
●3月11日 1年女子
●写真:練習風景

お疲れ様でした。
今日は筋トレだけの日でした。
坂ダッシュではペアの人と競い合い全力で笑顔でやっていました。
練習メニューで変わらず、笑顔で全力でできるようになりましょう。
帰りのあいさつで、岸本先生がおっしゃっていたように、メンタル強化、
自立するためには、自分たちにどれだけ厳しくできるかが問題だと思います。
先生に頼りきらず、自分たちで初めから雰囲気や緊張感を作り、
自立できるよう一人一人自分とチームに厳しくしていきましょう。
4月20日の春季リーグでは次の大会まで出場できるよう練習に取り組みましょう。



●218日目
●3月12日 1年女子
●写真:練習風景

おつかれさまでした。
今日は1年生は先に倒立歩行をやってから、ダンベルをやりました。
段々と倒立歩行の歩数をのばしていけているので、早く歩けるように頑張りましょう。
体育館練習は、サーブカットをリングに入れるのをやりました。
前やった時は、全員が声を出さず全色でやっていっていませんでしたが、しっかりできていました。
スパイクレシーブからの二段も声が出ていて楽しい雰囲気で行うことができました。
前半は岸本先生がいっていませんでしたが、笑顔で自立したプレーができたようにも思えます。
これからも続けていきます。
人として近くの人を助けられるようになりましょう。



●219日目
●3月13日 1年女子
●写真:練習風景

おつかれさまでした。
今日はサーブカット、二段を中心とした練習をやりました。
サーブカットでは、はじいてしまったり、
キャッチする人を動かしてしまっている所が多くみられました。
しっかりひざの上でキャッチし、
相手のとりやすい上げていけるようにしていきましょう。
二段ではスパイカーを下げてしまったり、
届いていなかったの、相手をしっかりみて、
繋いでいけるように練習していきましょう。
今日はいつもより声を出して練習することができたと思います。
もっと全員が声を出し、盛り上げられるようにしていきましょう。
倒立歩行を少しでもできるようになってきたので頑張っています。



●220日目
●3月14日 2年女子
●写真:チーム目標作成

おつかれさまでした。
今日は人数も少なく、短い時間でしたが、良い雰囲気で行った練習ができたと思います。
ランニングサーブ、スリーマンとハードでしたが岸本先生も言った通り、
集中すると自然とPlayに必要な声が出ると思いました。
疲れてる時こそ、もっともっと盛り上げて、声を出して笑顔でやった方が楽しくなると思いました。
疲れてしまうと、雑なPlayになってしまうこともあるのでいいえさを忘れずにやっていきましょう。
良い雰囲気で行った練習ができれば、楽しい練習もすることができると思っています！！
頑張りましょう！
1年生も倒立歩行がみんな歩けてきました。
もっともっと歩数を増やして完璧に歩けるように一緒に頑張っていきましょう！



●221日目
●3月15日 2年女子
●写真:

おつかれさまでした。
今日は1時から筋トレでダンベルをしました。
1年生はまだまだあげられない人が多いので新1年生が来る前にお手本となれるようにしましょう！
体育館では十条が来ていつものゲーム的なものを行いました。
まだまだくだらないミスが多いので直していきましょう。
今日1年生チームに入り、指示力が少ないと思いました。
ブロック枚数やマイボールなど必要最低限の声は出してPlayするようにしましょう。
齊藤先生の話聞いて、困っている人がいれば助け合えるチームにしていきましょう！



●練習試合 ~帝京高校~
●3月16日 2年女子
●写真:練習風景

今日は1日帝京高校と練習試合でした。

休みだった人のポジションに替わりながら皆入れたので感じ取ったことは同じだと思います。
これだけのセットをやり、最後は本当に強かったです。
あれで負けても悔しいだろうけど、次につながったと思います。
テスト明けから毎日練習をしてきて、今日も1日やり、そのラストの試合なのに、
集中と楽しすぎて勝っていても終わりにたくないと思いました。
チームは1人の為に、1人はチームの為に。
長かったけど、今日の課題ができて良かったし、次はこれをどう持続させるかが課題です。
新3年生になる私達は引退までのカウントダウンが始まっていきます。
1日1日を後悔ないように、バレーボールをしていきましょう。
明日も笑顔で全員バレー！！



●223日目
●3月17日 2年女子
●写真:チーム目標作成

今日はお屋から練習で特進1年生が講習だったので、最初のメンバーは少なかったですが、
ストレッチやマッサージをしました。
2段とスパイクの時は落とした回数×3スクワットをしましたが、する前に先生が罰ゲームが
あるからという気持ちではなくて、それをしないために一生懸命になって声を出して、
昨日みたいな気持ち作りをしてほしい、と言われました。
でも、皆声がとぎれてしまったり、緊張してしまったりしていたのでもっとお互いの声を
大事にしていきましょう。
疲れている時こそ、皆の声を大切に。
支え合い・助け合いをしていきましょう。
あとは、良い思い出もありますが、出来なかったことの方が多いと思うのでもっともっと
そのことを忘れないでやっていきましょう。
これからも試合が多いと思いますが、一試合すべて頑張っていきましょう。
お疲れ様でした。



●224日目
●3月18日 2年女子
●写真:チーム目標作成

今日の練習は、ずっと雰囲気が良くて、すごく楽しくて明るかったです。
帝京高校のときの部誌をみると、すごく楽しそうで、休んですごく後悔しました。
最近、自分達でスリーマンなどをして、2年が主に打ち屋になったりするけど、
自分は全然上手くできないので、上手になりたいです。
2段の練習はすごく盛り上がるけど、その雰囲気に満足で技術面が雑になることが
あるので、楽しみながら上手くなって、もっといい感じでやりましょう！
最後練習は、自分の役割がちゃんとみつめなおすことができてすごく良かったです。
明日は休みだけど、気持ちを持続させて、練習試合頑張りましょう！



●225日目
●3月20日 1年女子
●写真:春遠征風景

おつかれ様でした。
今日は午前中そうじをしました。
午後からハンドボールでハンドリングの練習をしました。
体育館練習では、二段を初めにやりました。
トスは結構あがってきています。
でも、1本目のスパイクカットをもっと全力であげましょう。
トスの時にスパイカーをあまり見ていないので、1回見てからやりましょう。
3マンでは、プレーが雑になってしまっていて、ワンハンドやサイドレシーブが多かったと思います。
なので、1本1本でいいいにやっていきましょう。
スパイクでは、強打をあまり打てなかったのが、コース打ちと強打がそれぞれが打てるようにしましょう。
今日も雰囲気は良かったと思います。
ですが、いつも声を出している人が同じなので、1人1人が自然な声をもっと出していきましょう。
明日は練習試合です。
1セット目を大事にして、春季大会につながるプレーをしましょう。



●練習試合 ~実践女子 日大一~
●3月21日 1年女子
●写真:

おつかれさまでした。
今日は実践女子学園と日大一高の2校と練習試合をしました。
午前中は総会に行っていたのでどんな雰囲気だったかは分かりませんが、1日おつかれさまでした。
ミスが多かったです。
ちょっとしたミスが積み重なってセットを落としたり、追いつかれてしまったりしていたと思います。
ミスをしないというのはなかなか出来ないと思うけれど、
初めからモチベーションを高く良い雰囲気でプレーすれば自然となくなっていくと思うので、
楽しく声を出してやっていきましょう！
良いプレーもたくさんあったので、それが少しずつ増えてくように、
また明日から頑張りましょう！！



●227日目
●3月22日 1年女子
●写真:集合写真

おつかれ様でした。
今日はサーブカットとスパイク(フェイント、ショット)の練習をしました。



サーブカットはゴールリングに入れる形で重心を後ろではなく前に、ひざより前でカットをしないということを意識して練習をしました。言われてやるだけではちゃんと合ってるか分からないし、形が変だったりするので、みんなで教えあって練習したいと思います。スパイクは、フェイントとショットの練習をしました。ショットが難しく、できなくて悔しかったのでもっと練習して、うまくなって全員で相手のチームをだますショットができるようにしましょう。体をクロスの方でストレートに打つのもやりました。今日はS先輩が遊びにきてくれました。明後日から遠征なので、体調に気をつけましょう！



- 練習試合 ～中央大高～
- 3月23日 1年女子
- 写真:練習風景

お疲れ様でした。今日は自分たちの課題である1セット目を勝ちとることができました。出だしはミスの連続で相手を7点リードさせてしまいましたが、みんなこの1セットは絶対落とさない！絶対に勝つ！という気持ちが1つだったから、点を追いつくことができました。2、3セット目ではサーブミスが目立ちました。1日に20点分サーブミスで相手の得点を許してしまいました。みんな狙っているコースは良かったと思うので、サーブでの失点を無くしていきましょう。1年生チームは、チームのために、みんな一肌ぬぎ、元気でうさぎチームになれるようにしていきましょう。明日から、合宿が始まります。自分たちの課題を直し、新たな課題へ進んでいきましょう。



——春遠征 1日目



(春遠征:いづみ荘にて)



- 春遠征 ～静岡県加藤学園～
- 3月24日 1年女子

おつかれさまでした。今日は合宿1日目でした。時間もほぼ順調に過ごせました。加藤学園との練習試合では、中盤のミスがとても響いていて、雰囲気の良いときと悪いときの波がありました。そして、セッターがとても動き回っているようだったので、すぐ二段の準備をしましょう。1年生チームでは、瞬時に出来る声が出ていなくて、基本のところだと思うので、技術の前にチームのためにというチームの絆を深めて、遠征で変わります。スタメンも1年生チームも、ノータッチで落とされてしまうと流れが相手校になってしまったので、落とさないように強気で戦いましょう。遠征では怪我をせず、なにか1つでも得て帰りましょう！！

——春遠征 2日目



- 春遠征 ～静岡県三島高校～
- 3月25日 1年女子
- 写真:春遠征風景

おつかれさまでした。今日は合宿2日目です。三島高校と練習試合をやりました。最初の試合では、昨日のミーティングの内容をいかにすることができず、ノータッチで落ちてしまっていることが多かったです。



途中から合同練習をやり、堀江先生からたくさん教わりました。
二段のトスを腰から上げて、スパイカーに打たせやすいトスを上げることや、
ワンチなどの処理の仕方などを指導して下さいだったので、
プレー中にしっかりできるようにしていければよいと思いました。
後半の試合からは、声も出るようになり、チームの雰囲気がよくなって、
ノータッチで落ちるボールも少なくなりました。
サーブコースやスパイク、フェイントの使い方で点がとれるようになって
きているので良い所を伸ばしていきましょう。
遠征でたくさんのことを得て、今後の練習にいかしていけるようにしていきましょう！



——春遠征 3日目



- 春遠征～静岡県沼津中央高校～
- 3月26日 2年女子
- 写真:春遠征風景

おつかれさまでした。
今日は、遠征最終日でした。
午前中だけだったのでセット数は少なかったのに、自分たちの1番良いplayができなかったと思います。
1本のミスでチームの雰囲気はすぐ悪くなってしまいます。
点数が決まっても、誰かしら1人が喜んでいません。
チームが1番良いplayをする時は、みんなが笑顔で、自然とチームに必要な声が出てると思います。
それをいつでもできるように、1人1人がもっと「一生懸命」になりましょう。
今回の遠征も、たくさんのことを経験できたと思います。
堀江先生には、トスワークやレシーブの仕方なども教わりました。
とても勉強になりました。
教わったことを忘れず、ちゃんとplayで出来るようにしましょう。
来月には春季リーグがあります。
良い結果を出せるように残りの日数をしっかり練習しましょう。
1人1人がもっと強気になって、自信を持ってplayすることができれば、チームはもっと強くなると思います。
頑張りましょう。
2泊3日おつかれさまでした！！



- 練習試合 ～明星高校～
- 3月28日 2年女子
- 写真:春遠征風景

今日は夏以来の明星高校と練習試合をやりました。
1セット目から気合を入れ集中したプレーができ、勝つことができました。
私たちはラリーになるとスパイクを打ち続けることがありますが、
明星の人達はフェイントで確実に点数を取りにきていました。
そこを見習い、もっと視野を広くプレーをしていきましょう。
強気なプレーが点数になると思うので、もっと強気にやっていきましょう！



- 練習試合 ～都立東～
- 3月29日 2年女子
- 写真:春遠征風景

1セット目から取ることができなかったです。
でも2セット目から立て直し、よく声が出ていました。
中盤のミスがまだ目立つので流れが良い時のサーブミスなども
やめて自分たちの流れをしっかりものにしましょう。



April 2014.4～



集合写真



- 練習試合 ～関東国際 山協学園～
- 4月1日 3年女子
- 写真:春遠征風景

今日はポーっとしてしまい、悪いムードを作ってしまったすみませんでした。
チームに波があるとよく先生も言いますが、私自身に波があったのだと思います。
これから1年生も入ってきて、最上級生・副キャプテンとして波のない人になります。
春季リーグまでのカウントダウンも始まりました。



関東国際に負けた悔しさをばねに頑張っていきましょう。



- 235日目
- 4月2日 3年女子
- 写真:春遠征風景

おつかれ様でした。
今日は新1年生が2人きてくれました。
久しぶりの体育館練習でした。
練習試合で自分の足りない所をたくさん見つけたので、ミートなどを意識高くやりました。
サーブももっと点につながる攻撃的なサーブや、コース打ちも頑張りました。
アタックレシーブはちゃんとした所に返せるのが少なかったです。
最後の練習では全然続けることができませんでした。
1回のミスをする、後々苦しくなってしまう、続けられませんでした。
打たなくちゃいけない所に打てなくて、きれいにレシーブができなくて、
アタックのためのトスができなかったのです。
あの練習が続くと楽しいと思うので、出来るようになりたいと思いました。
もっと基礎を磨きたいです。



- 練習試合 ～駒込高校～
- 4月3日 3年女子
- 写真:春遠征風景

おつかれ様でした。
今日は駒込高校と練習試合でした。午後からでした。
着いた時に岸本先生に、昨日の一年生を入れるかどうかの話や態度で
今日の朝何も言わずにしゃべっていて怒られました。
新3年生はキャプテンや副キャプテン、3年生としての自覚がないと言われました。
新しく1年生を迎え入れられるように3年生、2年生という自覚をもち頑張らしよう。
今日の試合もミスと波のないプレーを目指して12点でおさえるという課題でやりました。
最初のセットと2セット目はやはりミスが多くて19点とか取られてしまっていました。
連続得点がなかったり、ミスをして切り替えができず、連続失点がありました。
でもライトにパスをまわしたり、センターにまわしたりすると、全体で点を取っていて、
M、J、Hもどんどんサーブなどでも点を取っていました！
まだ出来ないのが、出だしとバックのスパイクカットのゆずり合い、あとはブロックの
意識(ダイレクトのプレッシャー)なども出来ていないところかな？と思いました。
バックのスパイクのお見合いはなくて、常に次につながるプレーを優先していくために
二段の意識をしてもっともっと声を出してやっていきましょう！！
大会までもう少し、緊張感を持ちましょう。



- 237日目
- 4月5日 3年女子
- 写真:春遠征風景

今日は学校練習でOFF明けの練習でした。
岸本先生は会議とかで最後の方に来て下さいました。
そして副顧問の佐藤先生も初めて挨拶しました。
今日の練習はいつも通りアップをして、対人をしてサーブをしました。
そしてそのあとに、駿台の男子はアップでやるというつながりの練習をしました。
最初はあまり緊張感がなく続きませんでしたが、
クロスに打てる人も出てきてキレイにつながることが何回もありました。
もっと相手のことを考えたプレーをしていきましょう。
そして、話し合うところは話し合しましょう。
シート練習はいつもより頭と体を使ってどうしたらいいとか、
ボールがなかなか落ちることがなかったんじゃないかと思います。
あとはもっとマイボールの声と助け合いの声をしたほうがいいかと思いました。
チームカットの時の2段の練習は、みんながボールに関わるし、
2段で打たせることができていたし、ミスも怖がらずできて、
しっかり上がった時は決めにいくことがしっかりとできていた。
明日の練習試合で今日やった練習を実践に生かしたらいい。というか生かす。
明日も自律し、一人一人が声を出して頑張らしよう。



- 練習試合 ～大東文化第一 立正大立正～
- 4月6日 3年女子

今日、大東文化第一で立正と3校で練習試合でした。
アップの時は他のチームよりボールを触るのが遅かったが、
他のチームはあまりアップをやっていなかったけど、
私達はアップの時に少しダラダラとやっていました。
先生に、周りのチームと同化しないでやれ、と言われました。
1セット目が始まる前に、波がなくミスのないプレー、を課題として、
いつも雰囲気が悪い状態だと思え、



相手がミスした時にバカみたいに喜べ、悪い時の底を上げろ、と言われました。1セット目、2セット目の雰囲気はあまり良くなかったです。でも、1セット目、2セット目は底上がりで良くなっていったけど、最初のミス、中盤のミスが詰められなくて大東文化に負けてしまいました。プレー中はバックレシーブがつなぎに困り、サーブカットの時は上に上がらないし、二段もできなく連続失点が多くありました。トスミスもありました。あとは、相手に返す時に確実に返せなくて、相手には確実に置いてこられて視野の狭さと頭の悪さ、バレーの偏差値が目立ちました。あとはいつもの習慣がだめだ、と言っていました。これからの練習頑張りましょう。



- 239日目
- 4月8日 2年女子
- 写真:春遠征風景

おつかれ様でした。今日はつなぎとレセプションとスパイクの練習をしました。つなぎでは、相手のことを思いながらプレーしました。でも、二段がネットに近かったり、トスが低かったりともっと二段力をつけましょう。10回ラリーを続けて次の段階にいきましょう！レセプションでは、前に落ちてしまったり、二段をセッターに任せてしまっていたりしていました。チャンスをクイックできるようにしましょう。センターからの攻撃でレフトの前が落ちやすいので気をつけましょう。フェイントとショットのつなぎでは前だと思っているから前がとれたけど、試合では分からないから、もっと声をだしましょう。スパイク練習から強打を打ちましょう。春季リーグまであと二週間きりました。一球一球ていねいにやっていきましょう！今から気持ちを作り始めましょう。



- 240日目
- 4月9日 2年女子
- 写真:春遠征風景

おつかれさまでした。今日は、フェイント・ショットのみ、ストレートの方に分けてゲーム形式で練習しました。フェイントしか来ないと分かっているでも取れないと試合で絶望的なので、それだけは絶対に上げて、あわよくばチャンスに変えて攻撃できるようにしたいと思います。逆にストレートのみの時は、体をボールに乗っけるくらいの重いスパイクを打って、相手がはじいてしまうところまで持っていけたらな、と思います。また、体験入部で新一年生が来てくれると思いますが、一度おこられたことをくり返さないようにして、人の気持ちを考えながら行動するようにしましょう！



- 241日目
- 4月11日 2年女子
- 写真:春遠征風景

おつかれさまでした。今日は1年生が4人体験に来てくれました。全員経験者でした。前半は廊下で体幹と倒立歩行をやりました。倒立歩行では、1年生に壁倒立をしてもらいました。できている子が多く、倒立もできている子がいました。2年生は1人5歩以上歩けるように、頑張りましょう。体育館では、6時まで半分コートをバスケット部に貸して、半面で練習しました。対人をして、3マンをして、スパイクカットから2段を練習して、サーブをしました。1年生がいるいない関係なく、対人の時からもっと声を出していきましょう。



- 練習試合 ～埼玉県西武台高校～
- 4月12日 2年女子
- 写真:春遠征風景

お疲れ様でした。今日はKが体験に来てくれました。今日は1セット目に自分たちのミスで相手に逆転され、もったいないことをしてしまいました。毎回、中盤と最後のつめが甘く、ミスが連続してしまうことが多いです。その時は、声が出ていなかったり、焦りが出てしまっていると思うので直していきましょう。2年生チームは人に頼りすぎているのか、自分から積極的にやるというのがないと思うので、もっと自信を持って練習でたくさん失敗して成長していきましょう。明日の駒込学園は12点以内でおさえられるように頑張りましょう。



- 練習試合 ～駒込 日大一～
- 4月13日 2年女子
- 写真:春遠征風景

おつかれさまでした。今日はKが来てくれました。1、2セット目は自分たちがリードしていたのに逆転されてしまい、



やはり中盤のミスが続いてしまうと全員のメンタルも落ちてしまいます。
そこをパフォーマンス力でかばえたら良いと思います。
最後の2セットは本来持っている力を出すことができ、
余裕が少し感じられました。
2年生チームは、うしろが前を打たせてあげたいという気持ちを持ち、
前に点をきめてもらいたいです。
最近目立つのは、足の動かなさだと思うので練習していきましょう。



●242日目
●4月14日 2年女子
●写真:春遠征風景

おつかれさまでした。
今日は途中から参加で、シート練習をやりました。
周りからみていると、やはり声が出ていない所があり、ボールが落ちているのが目立ちました。
皆が声を出しているとボールが落ちるのが少ないので、
練習からしっかりマイボールや指示の声を出していきましょう。
後半は20分間走をやりました。
体力を持続できるようにしていけたら良いと思います。
1人でも多く、1年生が入ってくれるようにしたいと思います。
春季リーグが近いので、体調管理に気をつけて、ケガのないようにしていきましょう！



●243日目
●4月15日 3年女子
●写真:皇居ランニング

おつかれさまでした。
今日は朝練でした。
大会がせまってきたのでチーム練習をしました。
でも、サーブカットがみだれてしまったり、サーブでせっかくずしたのに、
ダイレクトで返ってきたのを落としてしまったり、もったいないミスがたくさんありました。
サーブカットは、まずは上にあげてセッターまで届かなかったら、2段で最終的に打たせることができれば、
攻撃することもできるので、2段の準備を早くした方が良いと思いました。
ダイレクトは焦らずに、それをチャンスに変えてしっかり攻撃できるようにしましょう！
放課後は体育館が使えず、少し筋トレをしました。
K、H、Mが来てくれました。
バレー部に入ってもらうために全力で勧誘しましょう！！



●244日目
●4月16日 3年女子
●写真:春遠征風景

おつかれさまでした。
今日は岸本先生がお休みだったので自分たちで練習しました。
ゲーム形式でフェイント、強打の練習を主にやりました。
いつも言われる“フェイントは穴に落とす”を意識していきましょう。
強打も相手の苦手なところを探そこに打てるようにしましょう。
大会まであと4日です。
気持ちのいい試合、悔いのない試合をするためにも心の使い方を大事に上手にしましょう。
常にモチベーション高く、緊張感をもって行動していきましょう！



●245日目
●4月18日 3年女子
●写真:皇居ランニング

今日は1年生のKとHが来てくれました。
入部してくれるということなので、2人のためにももっと1年生に入部してもらいましょう。
そして待つにも待ち方があると怒られました。
大会前でもあるし、1年生も来てくれる日でもあるのももっと考えて行動します。
ゲーム形式の練習では、全体的にカット、レシーブが安定していました。
Mのスパイクも良かったです。
大会まで残り3日となりました。
この日の為に練習、練習試合、クリスマス遠征、春遠征とやってきました。
今までの分、たくさん喜んで、感動して、1部へ行きましょう。



●246日目
●4月19日 3年女子
●写真:春遠征後の部員・保護者懇親会風景

おつかれ様でした。
春季リーグ前の最後の練習でした。
なのに、私はミスばかりしてしまいました。
昨日からチーム練習を主にして、フェイントやミート、次に強打とやってきたけど、
人にあててしまったり、同じコースしか打てなくて、コースをかえようとしたら、
ネットにひっかけてしまったりしました。
明日はそんなミスをする事はゆるされないので、確実な点をとります。
練習試合ではいつも中盤のミスが多く、終盤あわてる事があったけど、
公式戦では中盤の連続失点からの逆転は難しいと思うので、
得点を1点1点気にしながら明日はバレーをしましょう！
絶対に1部にいきましょう！
S先輩の想いや、S先生、お世話になった人達にいい報告ができるように
今までの練習をいかしてがんばりましょう！



●春季リーグ1日目
●4月20日 3年女子



今日は春季大会でした。

第二試合、日大ーと試合で1セット目は皆声も出なかったし緊張してたし、サーブミス、カットミス、スパイクミスなど全部自分たちのミスで実力を出せずに負けてしまいました。

2セット目、22点までいったけど、日大ーに確実につめてかれて負けてしまいました。

日大ーに勝って一部に行きたかったけど、私達は日大ーと戦う準備ができていなくて負けてしまった。

東京女子は勝つことができたが、自分たちの失点が多くて11点を2セットともとられてしまった。

三鷹には1セット目、焦ってしまい負けてしまった。

サーブで攻めるところかミスし、1セット目落とした。

2セット目リードして、中盤終盤リードを許してしまった部分があったが勝てた。

3セット目、サーブミスやあまり攻めることができず負けた。

今回、自分は初めて緊張しました。

それって練習とか練習試合で勝ったり、皆で頑張って上手くなっていたので、本当に一部に行けると思ってたからです。

でも前日に日大ーと戦うことを意識してる人って全員じゃなかったと思うし、

上手くなるうとしてる人がほとんどいなかったと思えました。

日大ーと戦うまで自分はすごく不安だったし、すごく緊張しました。

結果、負けてしまったのは練習の時にできていなかったことが全てでてしまったのだと思います。

まだわからないけど、一部に岸本先生を連れていけないのはすごく悔しいです。

意識の問題だと思う。

●249日目
●4月22日 2年女子
●写真:ストレッチ



おつかれ様でした。

今日は朝からチーム練習をしました。

初めはキャッチゲームをしました。

人と人の間に落ちてしまったり、相手のコースを読めていなかったりしました。

体力を温存するために、コースを読んで、コースに入りチャンスになるようにしましょう。

強打・コース打ちでは、相手の穴を見てストレート打ちなどでできていたと思います。

でも、もっと声が出せると思うし、試合のように緊張感をもち、声を出し続けましょう。

午後の練習は、二段やつなぎをやりました。

二段は、低かったり届かなかったり、完璧ではまだないので、

ラリーを勝ちとるためにも、1本1本とていねいにやりましょう。

つなぎでは、クロスに打てていなくて相手を思ってプレーできていないと思いました。

コースが限られているのに、10ラリーできないのは誰か一人でもさぼっていると思います。

春季リーグ2日目まであと5日です。

緊張感をもって声を出し続けましょう。



●250日目
●4月23日 2年女子



おつかれ様でした。

今日は後半が体育館練習だったので、前半はトレーニングボールを使ってトスの練習とレシーブをしました。

トレーニングボールでは、腕を伸ばさないでトスすることと、ひじを開かないことを意識してやりました。

それと倒立歩行もやりました。

前まで20歩以上歩いていた人が10歩くらいしか歩けなくなってきたので頑張りましょう。

体育館では、二段とチーム練習をしました。

二段はもっと声を出して盛り上げられたらと思います。

チーム練習では、スパイクカットからの練習で初めてだったので、なかなかつながらない時がありましたが、

もっと真ん中に集めてトスがしやすいようなカットを上げたいです。

スパイカーはもっと呼べるようにしたいです。

大会で自分たちでもっと盛り上げるために、練習でもっと緊張感をもって、盛り上げて練習したいと思いました。

●251日目
●4月25日 2年女子
●写真:集合写真



お疲れ様でした。

今日はリラックスしてやるのと、おおざっぱでプレーを雑にやるのは違うと岸本先生に注意されました。

毎回、自分たちが大会で全力出せずに終わってしまうのは、

練習の時の意識がいけないとみんなわかっていると思うので直しましょう。

2年生のプレーは、3年生と違い、慌てたままプレーしてしまい、

高い位置で処理してしまっているのて落ち着いてプレーしていきましょう。

日大二は盛り上げ方が上手いので、そこで対抗できるよう練習で声掛けをして、

自分たちで盛り上げていきましょう。

そして、バレーで一番大切な準備を、コート作りから気をつけていきましょう。



●252日目
●4月26日 2年女子
●写真:チーム目標

今日は最初の方、スタメンが揃っていなかったのがコース打ちやサーブ、基礎練習をしました。先輩は軟打を打っているのにボールを弾いたりしてしまいました。癖のある人は早いうちに直しましょう。壁打ちレシーブは前に比べて楽に回数が増えたので、全員が成長していると感じました。2年生はまず



基礎からできるようになって声の掛け合いができれば良いと思います。明日は大会2日目です。コート内も外も声で盛りあげて流れを作りましょう。そして、どんな時も強気で戦い抜きましょう。

●春季リーグ(2日目)

●4月27日 2年女子

●写真:集合写真

今日は春季リーグ2日目でした。第2試合の大妻中野からの試合でした。サーブで崩されたり、自分たちのミスで最初8点のリードを許してしまいました。中盤から追いつこうとしても、やっぱり最初の8点のリードは大きかったと思います。2セット目は最初サーブで相手を崩しましたが、中盤の自分たちのミスが試合に出てしまいました。日大二との試合では、みんな一生懸命にやっていましたが相手の流れに流されてしまったと思います。まだ自分たちのミスが多く、ジャッジや判断の声が足りない時もありました。今回の試合はみんな前回より強気に打てていたと思います。しかし、前のボールやミスが多いので、練習から意識してやっていきましょう。結果を出せるように頑張っていきましょう。

●256日目

●4月30日 1年女子

●写真:集合写真

今日は前半の練習であまり時間がなかったので、サーブ練習とゲーム形式のラリーをしました。私は手を怪我しているので何も出来ませんでしたが、先輩たちはサーブ練習でコーナーを狙ったりするのが出来ていたと思いました。ゲーム形式の練習では、相手のことを狙ってスパイクを打つことも練習だと思うので、狙えるスパイクが打てるようにしたいです。自分の弱点を意識して練習に取り組みましょう。

