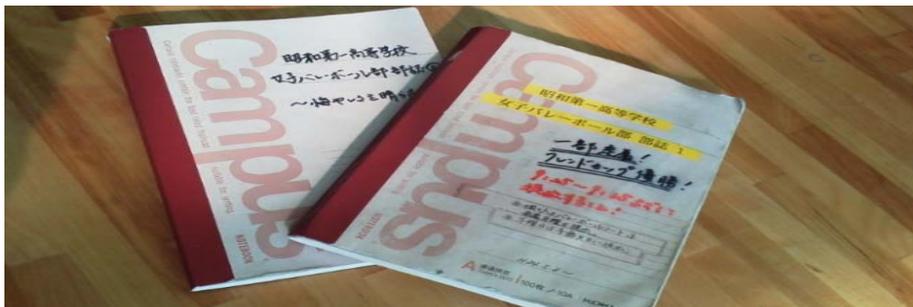


私達の精神史

～ 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。



May 2014.5



- 257日目
- 5月3日 3年女子
- 写真:集合写真

昨日の体育大会の招集係お疲れ様でした。今日は基礎練習をしました。パスもいつもより多くやりました。ところどころ先生が教えて下さいました。自分も含めて雑なところがあったりいろいろと見つかったと思います。丁寧なプレー、フォームを心がけてやりましょう。サーブ練習も多くやりました。練習試合や大会でサーブミスをしないうために練習方法を自分たちで考えました。もう少し楽しめるようなサーブ練習を自分たちで考えようと思います。あとは前に落ちるボールを足でかせぐ練習をしました。なるべく早くボールの下に入って止まってレシーブをする。当てるだけ。などを教えて頂いたので明日の練習試合で実践できるようにしましょう。アイスクリームありがとうございました。

- 練習試合 ～ 都立東高校 ～
- 5月4日 1年女子
- 写真:夏合宿風景

今日は都立東高校と練習試合でした。午前の試合ではデュースになることが多かったです。サーブミスもありましたが、決める時などはしっかり決めているのも印象的でした。1本決めた後などにミスをしてしまうのはもったいないと思うので、ミスをしたくないです。1人1人の良い所や上手な所をしっかり見習っていきたく思いました。そして今日は1年生チームも試合に出させてもらい、スパイクを打たせてもらいました。色々な方々が教えてくれました。ありがとうございました！！先輩や先生、Kに教えてもらったことをこれからの練習でいかしていきたいです。午後の試合を見て思ったことは、1本決まった時にみんなで喜ぶ事がとても大切だと思いました。

- 259日目
- 5月9日 3年女子



●写真:夏合宿風景

今日の朝練で対人の時に岸本先生に注意されたことが放課後の練習できていないと注意されました。私達はすぐに忘れてしまいます。岸本先生も仰っていたとおり、受け身になって暗記するように捉えるのではなく、自分たちで考えて身につけられるようにしていきましょう。チーム練習では良いスパイクを打てる人が増えてきました。みんなが打てるように頑張りましょう。私も頑張ります。

●練習試合 ~ 中央大高 ~

●5月10日 3年女子

●写真:夏合宿風景

中央大高と新チームでの初練習試合でした。大切な場面(競っている時)の連続サーブミスやノータッチでボールを落としたりと自分たちのミスで相手に点数を与えてしまうことがあったのでそこを直しましょう。ショット、フェイント、強打を使い分けて、ラリーを切りましょう。

●練習試合 ~ 十条富士見中学校 ~

●5月11日 3年女子

●写真:夏合宿風景

午前中は合同練習でサーブのコースを狙う練習と壁打ちレシーブをやりました。合同練習後は練習試合で声を出さずボールを2人で追ったり、2段を上げる時なのにHIに取らせたり、連続のサーブポイントを相手に与えてしまったりしました。しかし、ラストの1セットは1桁でおさえ、今までと違い、くだらないミスもなくコンビをすることができ、岸本先生の指示もなく、課題ができました。これが次に続くことが大切です。来週も練習試合を組んでもらっているのでこの感じで頑張りましょう。

●262日目

●5月12日 2年女子

●写真:夏合宿風景

今日はサーブ、フットワーク、助走に入る練習をしました。クイック中心にやるとしてもオープンでもサーブ強化は必要だと思うのでコースを考えて打ちましょう。フットワーク練習では足をきちんと構えてつま先をセッターに向け、重心を前にするなど、自分のクセを直してレシーブ力を上げましょう。全ては形が大事なので、言われたことを何度も言われなくても自分で意識を高く持ちやりましょう。ブロックからスパイクに入る練習ではボールから絶対に目を離さないでやりましょう。タイミングが早くてスパイクがコース打ちまで来ていないと思うので、トスが高い所についてから踏み込みましょう。試合で100%の実力を発揮するためには練習から直さなければいけない所は直していきましょう。全体的に声もないし、ハイタッチなども減ってきているので、みんなで声を出して盛り上げましょう。

●263日目

●5月13日 3年女子

●写真:夏合宿風景

今日はOGが3人来てくれました。最初にサーブ練習をし、次にスパイク練習をしました。最近、スパイク練習を多くしてみんな少しずつ上手くなっていると思います。でも、練習で上手く打てても試合ではフェイントで逃げてしまったりブロックにつかまってしまったりと、なかなか練習通りにいかないの意識を高めてたくさん練習をして試合でも使える自信のあるスパイクを打てるようにしましょう。その後、チーム練習をしました。OGも参加してくれました。このチーム練習はコンビをしっかり出来るようにする練習なのにサーブカットが上手く上がらなかったりして2人でボールを追ってしまったり、チャンスボールを生かせなかったりして、コンビがあまり出来なくて目的の違う練習になっていました。もっとコンビが出来るほどの守備力を高めていきましょう。OGがチームの雰囲気が良かったと仰って下さったのでこの雰囲気を続けて頑張りましょう。

●264日目

●5月14日 2年女子

●写真:夏合宿風景

今日は前半でコンビ練習が中心でした。オープンの時は常に強打が打てるようにすること、クイックはタイミングを合わせるだけじゃなく打ち分けたりフェイントで前に落とすなどをできるようにしていきたいです。チーム練習ではセンターを入れさせてもらっているので迷惑ばかりかけていないで相手のブロックを1枚にしったりとセンターの役割をしっかりできるようにしま



す。またチャンスボールの時に攻撃をしかけられなかったり、
困って打ちにいつてなかったので直します。体育館練習
のあとは筋トレでした。1年生は階段手押し初めてでしたが、
怪我だけはしなように頑張ってください。

●265日目

●5月16日 2年女子

●写真:夏合宿風景

今日は朝練と放課後練習がありました。朝練には主に基礎プ
レーをしました。バックスの練習で足の裏の意識、かかとの
意識、遠いところでキャッチしないことなどを意識して練習しま
した。ジャンプスでは肘をあまり出さず相手との距離を確認
してプレーする。岸本先生や先輩から指示や注意をされた時
に返事をする人が決まってきたのでみんなでするようにして
いきたいと思ひます。放課後は前半は廊下でトレーニングボ
ールをつかってトスの練習をしました。後半は2メートル30セ
ンチのネットの高さで練習しました。サーブ練習ではアウトに
ならないように狙うようにしましよ。前の方にはあまりサーブ
しないようにする。サーブカットやスパイクカットで75cm手前
ではなく1メートル手前にカットを上げるようにする。明日は
昭和の礼儀をお手本にしようと思ってもらえるように学校生活
から礼儀を徹底しましよ。

●練習試合 ~ 志村学園 葛飾支援学校 永福学園 ~

●5月17日 2年女子

●写真:夏合宿風景

今日は男子3チームと戦いました。自分たちが礼儀など伝え
られたらいいなと思ひていました。しかし、学ぶことばかりでし
相手が女子でも本気で戦って下さり、先生方に注意されると
そのことを一生懸命にやっていました。自分たちが足りない
所だと思ひます。是非、また戦いたいい思ひました。明日の
練習試合ではセットを落としたり、接戦になったりすることは
今日戦ったチームや先生方に失礼なことだと思ひるので、1球
1球丁寧にプレーしましよ。今日学んだことを絶対に忘れず
そして声やサーブ、前に落とされるなど勿体ないミスがなく
てしましよ。

●練習試合 ~ 十条富士見中学校 ~

●5月18日 2年女子

●写真:夏合宿風景

今日は得点に関係なく25分1セットでAチームとBチームを回
しました。全員声も出ていたし、笑顔で出来て、課題でもある
コンビをどんどんやることができました。Aチームはたくさん
コンビを決められました。センターからのコンビが少なかった
ように感じます。Bチームはまずカットが上がっていないの
で基礎を出来るようにしましよ。そして1セット目は全然声
がなかったで全員で出てしましよ。1番疲れている16時
くらいが大会では大切な時間なので、集中力を持続させて
疲れをかんじさせないようなプレーが出来るといいと思ひます。
もうすぐで中間テスト1週間前なので勉強しましよ。

●271日目

●5月20日 1年女子

●写真:夏合宿風景

今日の朝練では基礎をやりました。相手の様子をプレーしな
がら確認する練習をしたので、相手の事を考えながらプレー
出来るようにしましよ。放課後の練習では、スパイクとチ
ーム練習をしました。コンビに入る時はネットの近くではなく、1
歩下がったぐらいのところで入れるようにすれば良いと思ひ
ました。ゲームになってもチャンスなどは正確にセッターに
繋げると良いと思ひます。テストも近いので勉強面も頑張りま
しよ。

●279日目

●5月31日 3年女子

●写真:夏合宿風景

今日で中間考査が終わりました。4日間お疲れさまでした。
最初の前半は入試のお手伝いをしました。それから体育館
練習でした。最近ではコンビ、スパイクの練習を中心にやっ
ています。レフト、センター、ライトからどんどんコンビを呼んで
相手のブロックを減らすことが出来たら良いと思ひます。その
ためにはスピードが大切です。レシーブからしっかりセッターに
繋いで速いコンビで攻撃が出来るようにしましよ。
インターハイ予選まで1週間です。残りの日数をしっかり練習
しましよ。



June 2014.6~



●練習試合 ~ 駒込高校 ~

●6月1日 3年女子

●写真:夏合宿風景

今日は午前中学校練習で体力作りでおんぶを使ったアップをしました。体力を早く戻しましょう。2段パスの練習ではなかなか綺麗に上がる人がいません。試合中でも使えるようにしていきましょう。午後の練習試合ではコンビを意識した試合ができていたと思いました。でも、まだカットがまだまだ安定していないので、安定したカットでコンビを増やせるようにしましょう。またコンビが決まった時はもっと喜んで楽しい試合にいきましょう。このメンバーで出来る残り少ない大会の1つがもうすぐです。通過点とは言っても無駄な試合はしないように頑張りましょう。

●281日目

●6月3日 3年女子

●写真:夏合宿風景

今日の朝練では基礎練習をしました。パスではオーバーが中心で、バックパスが出来ないので頑張りましょう。サーブを白帯に当てる練習もしました。放課後の練習では、サーブカットスリーマン、スパイクをやりました。サーブカットは感覚が戻っている人が多くて良かったです。でも、Hが動いてしまうカットを上げてしまっている人もいますので安定させましょう。

●282日目

●6月4日 2年女子

●写真:夏合宿風景

今日はサーブカット、2マン、コンビを中心にやりました。サーブカットは安定せずセッターにきちんと返ってなかったです。練習からネットより75cm手前を意識してやりましょう。2マンでは相手を思ってカバーし合ひましょう。コンビは合っているのこの調子でやっていきましょう。合わせるだけでなく、相手のコートを見て、ブロックの対応も見てください。2年は全員がコース打ち、強打を打てるようにしましょう。礼儀は基本的なことなので、しっかり止まって挨拶を習慣づけましょう。岸本先生から教わった時やキャプテンの言ったことに対して返事をきちんとしましょう。2年は倒立歩行を完璧にして1年生に教えられるようにしましょう。

●283日目

●6月6日 2年女子

●写真:夏合宿風景

今日は日曜の大会のためにゲーム形式を中心にやりました。岸本先生にAチームもBチームも全然声が出ていないと言われてしまいました。声を掛け合わないからノータッチで落としたり、繋がらないが多かったです。「声を出す」なんてずっと前から言われ続けたことをいまだに改善できないのは直していこうという意識が少ないからだだと思います。人のことを考えれば自然と声が出てくると思うので、また岸本先生に言われる前に直していきましょう。私はサーブカットの落下地点に入るのが遅く、スパイクも打ち分けが出来ないので出来るようになります。

●インターハイ予選

●6月8日 3年女子

●写真:夏合宿風景

自分の中では緊張しているつもりはなかったのですが、岸本先生の声が耳に入らなかった時、やはりどこかで「公式戦」と意識していたんだなと思いました。攻撃の時もフェイントで逃げてしまい、しかもそれをチャンスに変えられて点を取られてしまいました。相手のペースに流されてしまい、自分たちがしたいことを出来ずに終わってしまいました。私達は相手の試合を1度観戦して弱点まで分析して臨んだのに、いざとなると実践できず春季リーグと何も変わらぬまま終わってしまいま



した。先生方や十条富士見中の皆さん、Mも来てくれたのに成長した姿を見せる事が出来ませんでした。本当に春季リーグと変わらないことをしてしまい、しかも私は周りが見えなくてコートから外されて、そこからコートに戻る強気さえありませんでした。これは3年生がするような行動ではないのに、みんなに迷惑をかけてしまいました。もっと3年生らしい選手になるように頑張ります。

●287日目

●6月10日 2年女子

●写真:夏合宿風景

今日の朝練では壁打ちを主にやりました。最初はレシーブからやりました。後ろにゴム紐をつけてレシーブを終わったらゴム紐を飛び、列に並ぶということをつけ加えてやりました。普通にいつもやる時は300回とか続くことが少しいつもと違うことをつけ加えただけで100回とかで続かなくなってしまいました。次にオーバーをやりましたが、2段パスが出来ないようにあまり続きませんでした。もっと次の人を考えてプレーしましょう。放課後は体育館練習でした。2段が低かったり、スパイクがクロスに打てなかったりしました。キャプテンには岸本先生と同じ事を注意されないようにと言われました。

●288日目

●6月11日 2年女子

●写真:夏合宿風景

今日はチーム練習と基礎練習の違いについて教わりました。チーム練習でしかできないジャッジやフォローなど1番試合に近い形で練習が出来るのに声や動きをサポートしている人がいるので1球1球緊張感を持ち、自然と感情移入できるようにしましょう。練習中、感情移入している人は自然と声が出て、野次を飛ばして、その分、動きもいいと思います。でも、チームの中でしている人としていない人が決まっています。楽しみながら上手くなるためにも声を出して野次を飛ばしてみんなで練習を盛り上げられるようにしましょう。1, 2年生は3年生とバレーが出来る日がわずかということをお忘れずに取り組んでいきましょう。

●289日目

●6月13日 2年女子

●写真:夏合宿風景

今日は基礎と声出しが中心でした。基礎が出来れば大会本番も緊張しないで戦えるので、低い姿勢で頑張ります。そして対人からずっと声を出していけるように1人1人全力でやりましょう。技術面だけでなく、細かい所に気をつけたいです。朝練の壁打ちレシーブは綺麗に続きますが、オーバーはすぐ終わってしまうので、ドリブルに気をつけ、且つ次の人のことを考えたプレーが出来ると良いと思います。コート内も外も同じような空気感で一体感が出るようにしていきましょう。

●290日目

●6月14日 2年女子

●写真:夏合宿風景

今日は最初にミーティングをやりました。自分たちに今できる事、足りないことについて話し合いました。やはり一番声について意見が多く出ていました。みんなで話し合ったことを自分たちで実践していくように1人1人心がけていきましょう。体育館練習ではいつもより声が出ていました。対人の時にはもっと全員が声を出していければ良いと思いました。それぞれのポジションの声を大切にいきましょう。ボールを続ける時には次の人のことを考えて、相手をしっかり見るようにしていきましょう。

●291日目

●6月16日 3年女子

●写真:夏合宿風景

今日は1年生の2人が来てくれました。すごく声も出て良い練習が出来たので良かったです。でも雑なプレーが多くなってしまふこともあるので、常に次の人を考えて丁寧なプレーをするように心がけていきましょう。礼儀、挨拶、返事は徹底してやりましょう。KとHのためにももっと1年生が入ってくれるように呼びかけていきましょう。

2年生へ…倒立歩行、完璧に歩けるようにしましょう！
フレンドカップ優勝！！

●292日目

●6月17日 3年女子

●写真:夏合宿風景

今日も1年生が2人来てくれました。2人ともとても良い選手だ



と思います。KとHのために、昭和のバレー部を終わらせないためにも必ず2人を入部させましょう！

練習の姿勢は良いと思います。しかし、Mからの指示、岸本先生からの指示の時には返事をしましょう！このメンバーで出来るのも50回ほどです。悔いのない試合にするためにも勿体ない時間のない練習にいきましょう。

●293日目

●6月18日 1年女子

●写真:夏合宿風景

今日は3年生が全員揃っていなかったのですが、新チームの練習をしました。初めてのメンバーで戸惑いや焦りがあったと思いますがとても良い練習が出来たと思います。サーブカットが後ろではなく全て前にカットが出来ていたのが良かったと思います。しかし、ちゃんとセッターに戻ったのは少なかったと思うし、チャンスボールが雑になって勿体ないと思いました。なので基礎練習からしっかりやっていきましょう。Hは少しでも多くの新入部員が入ってくれるように一緒に頑張りましょう。

●294日目

●6月20日 1年女子

●写真:夏合宿風景

今日はコンビや繋ぎの練習をしました。繋ぎでは色々なポジションを出来るようにしましょう。良いラリーが続いている時に自分でボールを落としてラリーを止めないようにしたいです。次の人の事を考えてプレーすることで繋ぎが上手になると思いました。焦らずに落ち着いてプレーしましょう。とても良いカットやトスが上がった時にしっかり決められるようにしましょう。1年生の部員を増やしたいです。そのために色々な人を練習に誘って練習に参加してもらいましょう。

●練習試合 ~ 青山学院 ~

●6月21日 3年女子

●写真:夏合宿風景

今日は青山学院と練習試合でした。青山学院はフレンドカップに出場するチームでその意識もして試合するとミーティングでなっていました。出だしは自分が指示を出せなくてダメでしたが、Aチームは1セットも落とすことなく戦えました。7月27日のフレンドカップまで残り1ヶ月ちょっとですが、優勝するための練習をやっていきましょう。自分ももっと何事にも冷静にチームの勝ちだけを考えプレーします。上にも書いてありますが、最大で51回しか練習できません(試合も入ってます)もう後戻り出来なくなりました。3年間コートに立ち続けた意味と、その後ろには今いない元チームメイト、関わってくれた人達の思いを背負ってプレーしていきましょう。

●296日目

●6月23日 3年女子

●写真:夏合宿風景

今日は体育館練習ではなく筋トレでした。最初に25分間校内ランニングをしました。私は遅くて1番後ろになってしまったので速く走れるようになりたいです。次はブロック練習をしました。今まで自分はいかに手を抜いてブロックをしていたのが実感できました。動くスピードも遅いし、弧を描くように動いたり、流れて飛んでいたりしました。1番感動したのがHの声でした。ずっと大きい声でジャンプしてました。私は2往復ぐらいで疲れしまい、声がどんどん出なくなったのにHはずっと大きい声を出し続けていました。自分が情けない気持ちとすごく悔しい気持ちになったのもっと出来るようになりたいです。次はL字腹筋をしました。私は全く耐えることが出来ず全然出来ませんでした。3年としてしっかりできるようになりたいです。次にスクワットをしました。200回しました。これはいかに自分自身に負荷をかけられるか、自分に甘えないで出来るかだと思うので自分に厳しく頑張りましょう。

●297日目

●6月24日 2年女子

●写真:夏合宿風景

今日はスパイク中心の練習でした。朝練では基礎をやりました。打つ時も上を向かないことやひねりが足りないなど、個人の直すべき所を意識してやっていきましょう。午後はオープンから強打とクイックをやりました。強打では同じように打っていてもボールの打つ場所が違うと真下や延びたりするので、強打を打つためにボールの上を打てるようにしましょう。クイックではAは真下に打ち、Bは横向きでステップに入りましょう。内側に入り込むようにしましょう。オープンの時もクイックの時も入るのが早かったり、ネットに近いところで踏み込んだりし



ているので直しましょう。今日やったスパイク基礎を試合で生かし、盛り上げていきましょう。

- 298日目
- 6月25日 2年女子
- 写真:夏合宿風景

今日は岸本先生や先輩もいない中、短い時間でスパイク練習を中心にやりました。思ったことは対人の時に声を出すというのは散々言われてきたのでみんな出ているように感じました。が、今日はスパイク練習でしたが、ボールを繋いでやる練習は全体的に声が小さくなってしまっているの、どんな練習も同じように声を出してプレーしていきましょう。2年生は出来るだけ早く最低でも夏休みまでに倒立歩行が全員出来るようにしましょう。それから新入部員が1人でも多くなるように諦めずに勧誘していきましょう。

- 299日目
- 6月27日 2年女子
- 写真:夏合宿風景

今日は朝練では2段からのスパイク中心にやりました。バックライトからレフト、前ライトからバックセンターなど、色々な場所からトスを上げ打つ練習をしました。トスを上げる前に相手を見ないで上げたり、2,3歩前に上げられない人も多かったです。もっと相手のことを見て、考えてプレーしたいと思いました。岸本先生にはトスが綺麗に上がらないのに、相手を見るという保険もかけられていないと言われました。放課後は、スパイクをクロスに打って繋げる練習をしました。前より続く回数が多くなったと思います。次にAチーム、Bチームに分かれて、それぞれの課題が出来るようにしました。Aチームはコンビが出来ていたと思いました。ですがブロックを外す、外さないの判断をもっと早くした方が良くと思いました。最近、M先輩に「相手のことを考えてプレーしよう」としか言ってもらえないと思いました。

- 練習試合 ~ 葛飾特別支援学校 ~
- 6月28日 2年女子
- 写真:夏合宿風景

今日は合同練習をしました。相手チームの方と笑顔で練習できて良かったなと思います。自分たちが出来る恩返しをしっかりとやっていきましょう。自分たちだけで練習の時、声を出している人、出していない人がいました。全力で出していないと自分で分かっているのに出さないのはおかしいと思うし、自分たちで「技術面ではない」と人を裁き、ルールを決めました。決めたことに責任を持ち、練習に取り組みましょう。2年生はあと45日経つと3年生は引退してしまいます。先輩が引退する前に「仲間意識の強さ」を引き継ぐために、意識を変えてやっていきましょう。



July 2014.7~

- 301日目 ~あと44日~
- 7月10日 2年女子
- 写真:

今日はテスト明けの初練習でした。バスケ、ドッチ、フットサルをやりました。テストで期間が空いて体力が落ちていたと思います。しっかり回復していくようにしましょう。フレンドカップや他の大会が近づきました。しっかりと自分たちの目標を決めて練習に取り組んでいきましょう。3年生と過ごす日数が少なくなってきました。1,2年生は自分たちが出来ることを積極的に行動していきましょう。

- 302日目 ~あと43日~
- 7月11日 1年女子
- 写真:夏合宿風景

今日は基礎練習中心にやりました。トスなどをやる前に相手



の事を見てトスしましょう。相手の事を考えたプレーを心がけましょう。夏季大会の会場はとても暑いので練習からすぐ冷房を入れるのではなくて暑い中でもプレーできるようにしましょう。1年生は生パイに追いつけるように体力を付けましょう。

●303日目 ~あと40日~

●7月14日 1年女子

●写真: 夏合宿風景

今日は基本プレーをたくさんしました。基本プレーは大切だと思います。もっと体力を付けて暑さに耐えられるようにしましょう。もっと声を出してチームの雰囲気良くしていきたいです。私は足を早く治して練習に参加できるようにしたいです。水分をしっかりと摂りましょう。1年生は早く先輩達の追いつけるようになりましょう。

●303日目 ~あと39日~

●7月15日 1年女子

●写真: 夏合宿風景

今日は基礎練習でした。2段トスとか先輩達はみんな出来ていて凄いなと思いました。セッターにボールを繋げる事は当たり前でもとても大事な事だけど、みんなでカバーし合ってセッターじゃない人がトスを上げてスパイクが決まるという事もすごく大事でこれも当たり前にしていくべきなんだと思いました。中学とは違って簡単に取れるサーブやスパイクの方が少ない高校のバレーを続けていく自分にとって「セッターじゃないからトスを上げられない」と逃げていた自分にとって2段パスは大きな課題だと思います。あと今日は凄く声が出ていたと思います。大きな声を出すのは苦手だけど自分も頑張ろうと思いました。1年生は倒立歩行が早く出来るように家庭で腕立てとか頑張りましょう。仲間に入れて下さってありがとうございますこれからもよろしくお願いします。

●304日目 ~あと38日~

●7月16日 3年女子

●写真: 夏合宿風景

今日も時間のことで岸本先生に怒られました。自分たちで決めたことはしっかりやり通しましょう。シート練習をしましたが、人と人の間に落ちてしまうボールが多いと思いました。ポジションどりに注意してボールを落とさないようにしていきましょう。あとはもっと1プレー1プレー大切に丁寧にプレーできるように心掛けて練習しましょう。岸本先生に「返事！」と言われてからする時があるのでもう一度徹底しましょう。3年生にとって引退まで残り38日です。3つの大会があります。フレンドカップでは優勝、私学大会、夏季大会ではベスト32!

今までやってきたこと、人数が少なくなって4人になっても最後まで続けたこと、無駄にならないように、お世話になった全ての方に感謝の気持ちを込めて、この3つの目標が達成できるように本気で残りを練習しましょう。

●305日目 ~あと37日~

●7月17日 3年女子

●写真: 顧問宅

今日は久々にチーム練習をしました。HIにボールが返るのが少なかったと思いました。HIにボールが返らなければコンビを仕掛ける事が出来ません。今は基礎練習をしているのだからサーブカットやチャンスボールは必ずHIに返すようにしましょう。まだ返事の癖が付いていません。返事と礼儀は同じことだと思うので、きちんと返事をするようにしましょう。暑くて辛いこともあるけど、どんな時でも笑顔で楽しくバレーをしましょう。

●306日目 ~あと36日~

●7月18日 3年女子

●写真: 顧問宅

今日はMがケガをしました。ネット付近のケガでした。フレンドカップまで残り少ない中でのハプニングです。もう誰もケガをすることは許されません。クールダウン、アップ、ストレッチは手を抜かずしっかりやりましょう。また岸本先生も言っていますが「ピンチはチャンス!」となるように今回のピンチをチャンスに出来るか出来ないかは自分たち次第です。これからの自分の仕事は何かを考え行動していきましょう。このメンバーでできるのも残り約1ヶ月。悔いのないように全力で練習しましょう。

●307日目 ~あと35日~

●7月19日 3年女子

●写真: 顧問宅

シート練習で最初に思ったのは雰囲気が明るくないというこ



とです。昨日よりも全然元気がなくて声も少なく、疲れが溜まっているなど感じました。レセプションの練習では、Kがセンターに入ってチーム練習をしました。センターは動きが難しいと思うので、周りがサポートできるようにしましょう。岸本先生に何度も「1本目をしっかり上げろ！」と言われたので、1本目でもいいスパイクを相手に見せられるようにしたいです。チャンスをHIにしっかり上げられなかったり、サイドレシーブをしてしまったりと、いけないミスをしてしまったので、そういうミスをしないでHIに上げていろんな攻撃をできるようにしたいです。疲れているのはみんな同じだと思います。それで1人が手を抜くと次の人に迷惑をかけるので、疲れているからってプレーを雑にするのは止めましょう。

●練習試合 ～ 上野学園 ～

●7月20日 2年女子

●写真:顧問宅

今日は3年生がいなくて新チームで上野学園と練習試合でした。1, 2セット目は冷静さが足りず、頭を使ってプレーできませんでした。サーブカットが1本もHIに返らなかったし、2段の判断も遅かったです。相手のセンターが大きいのにネットに近づけて返してしまうことが多かったです。ずっと声を出し続けているからジャッジの時もアウトボールに手を出してしまったり、声がないからサイドレシーブしてしまったと思います。自分たちのミスで同点になってしまったり、追い抜かれてしまって勿体ないミスが多かったです。スパイクの前後の駆け引きを全員出来たら得点に繋がると思います。全体的にセンター攻撃が少なく、ブロックからの切り返しは難しいけど頑張ります。3, 4セット目となると体力がなくなって気合いや声がなくなってしまうので、練習から疲れても1本1本丁寧にやっていきましょう。チームにどのような癖を付けないかを考えて、課題に向かって全力でやりましょう。今日の反省を生かせるように明日からも気持ちを切らないでやっていきましょう。

●309日目 ～あと33日～

●7月21日 2年女子

●写真:顧問宅

今日の最後の練習はスパイカーだけでなくカットする側もたくさん繋ぎ、本当に誰の練習をしているのか分からないくらいプレーを楽しみつつ技術を上げていました。『明鏡の原理』でお互いに良い刺激を与え合い、1つのメニューで全員が上手く強くなれるようにやっていきましょう。最近、岸本先生に「返事をしっかりしろ！」と言われることが多いので、ちゃんとやり抜き、誰かが注意されている時も耳を傾け自分のように聞き返事をしましょう。3年生がまだ残って下さっていることに感謝し時間を大切に使い、3つの大会に向けて頑張っていきましょう

●練習試合 ～ 小山台 萩窪 竹台 ～

●7月22日 2年女子

●写真:顧問宅

今日は練習試合で4チームで回しました。技術の面では上回っているチームでも、繋ぎの面で負けていることがありました。勿体ないことだと思うので、次の練習からもっと次の人のことを考え、繋ぎやすいようなプレーをしていきたいです。スパイクもサーブも人の正面に打っているの、岸本先生から注意される前に、同じポジションの人から穴を教してもらったり、自分で見て直していかないといけないと思いました。サーブコースを狙うだけではなく、スピードも速くする。今、自分が持っている力を出し切れていないと思いました。

●練習試合 ～ 日大一高 ～

●7月24日 2年女子

●写真:顧問宅

今日は日大一高と練習試合をやりました。1セット目はみんな声を出し集中して試合が出来ていました。途中から集中力がなくなり、ノータッチでボールが落ちることが多くなっていました。サーブやスパイクの攻め方も全員が同じ事を考えてプレーしていけるようにしましょう。頭の中で1度得点を取って、実際に得点を取ることを実践していけば良いと思いました。明日も同じ日大一高と試合が出来るので、相手のコートをしっかり見て、攻めのプレーが出来るようにしましょう。

●練習試合 ～ 日大一高 第四商業 ～

●7月25日 1年女子

●写真:顧問宅

今日は第四商業で練習試合でした。第四商業との試合では相手の弱点を見つけて沢山攻めればもっと勝ったセットがあったと思います。日大一高との試合は第四商業と同じように



弱点を見つければ良いと思います。日高一高とは昨日もやっているので相手の事はよく分かっているはずだから効率良い試合展開が出来るようにしたいです。

●練習試合 ～ 都立東 ～

●7月26日 1年女子

●写真:顧問宅

今日はフレンドカップの手伝いをしました。周りをよく見て出来ることをしましょう。東高校との練習試合ではサーブコースやスパイクコースなどを考えたプレーをしましょう。1人1人が声を出し、ボールのノータッチなどを止めましょう。もっと笑顔でプレーをしましょう。1年生は3年生や2年生に指示される前に周りを見て行動できるようにしましょう。体調を整えましょう。明日はフレンドカップです。頑張りましょう！水分を摂りましょう。

●フレンドカップ

●7月27日 3年女子

●写真:

今日はフレンドカップでした。中央大高、青山学院、日大三高とやりました。中央大高との試合から自分たちのミスが多くて相手に点を与えてしまいました。青山学院の試合もサーブミスが多く、流れが全然来なくて負けてしまいました。優勝を目指してやっていたが、結果は第3位でした。3位決定戦での青山学院との再戦はすごく楽しかったです。最後まで諦めない気持ちと強気なプレーがしっかり出来ました。3位が決まった時、今までにないくらい嬉しかったです。けれど、いつも言われているミスを多くしてしまったと思います。サーブミス声が届かないこと、チャンスを変えられないこと、マイボールの声、岸本先生の指示を忘れてしまうことです。学ぶことも沢山ありました。これをまず直すためにこれからこのミスを忘れずにしっかり練習しましょう。2日後には合宿です。気持ちを切り替えて、礼儀、挨拶の徹底をしっかりし、良い合宿になるように全員で頑張っていきたいと思います。

●夏合宿 ～ 1日目 ～

●山吹体育館

●7月29日 2年女子

●写真:夏合宿風景

今日から4泊5日の合宿が始まりました。サーブの練習ではコース打ちをしました。足のつま先を打ちたい方向に向けて打つようにしましょう。シートでは最初声がなく間やジャッジができていませんでした。チーム練習では2段パスをもっと意識して最後に打って終わるようにしましょう。合宿初日でまだ緊張感が足りないし、準備が遅かったと思いました。1、2年でミーティングしたことを忘れずにやりましょう。2年はHをサポートし、新チームの組織作りをしていきましょう。合宿でできないことをしっかりしていきます。礼儀と返事を徹底していきます。明日、全力プレーして、1つでも多く勝ちましょう。

●夏合宿 ～ 2日目 ～

●練習試合 ～ 茨城県那珂高校 茨城県太田第一高校 ～

●7月30日 2年女子

●写真:夏合宿風景

今日は午前中那珂高校との練習試合で、午後からは太田第一も合流して1日練習試合をしました。流れを持っていかれた時になかなか取り戻せなくて連続失点がありました。基本的には良い雰囲気プレーして攻めていたと思います。けれど初歩的なことで岸本先生に注意されてしまったことは絶対に直して、注意されないようにしましょう。ミーティングや日誌に書いた自分の言葉に責任を持ちましょう。

●夏合宿 ～ 3日目 ～

●練習試合 ～ 茨城県那珂高校 ～

●7月31日 2年女子

●写真:夏合宿風景

合宿3日目です。午前中に那珂高校と練習試合をしました。昨日、最後の方で学習したことが生かされてなかったと思います。Aチームはもっとストレートとバックセンターを使い分ければ良かったと思うし、サーブミスは少なくなったけれどまた波が出てきたなと思います。Bチームはサーブカットのミスもあまりなく、ただ勝てなかったのはスパイクの決定率が低いからだと思います。スパイク力が上がれば勝てたかもしれません。午後の練習ではHが「声ないよ」とか「注意しろ」とか言われていたけれど、みんなが出していればHも注意しなくても済むので、そういったところからみんなでHを楽にしていきたいと思います。明日是那珂高校さんとの3日目です。勝ちにいきたいと思います。



森島先生
ありがとうございました



August 2014.8~



- 夏合宿 ~ 4日目 ~
- 練習試合 ~ 茨城県那珂高校 茨城県佐竹高校 ~
- 8月1日 2年女子
- 写真:夏合宿風景

今日は那珂高校との佐竹高校との練習試合でした。25点分の25回の話し合いをするということが課題でしたが、完璧にそれが出来ませんでした。初めそのことを意識している時はラリーが長く続くことはなかったと思うので、これからやってみましょう。初めの校歌斉唱は叫んで歌ってみんな気持ちが良かったと思います。那珂高校の森島先生、那珂高校のみなさんに教わった校歌斉唱と服装の身だしなみなど、これから忘れることなくやり通しましょう。佐藤先生がミーティングでおっしゃって下さったことも意識して直して大会に向けて頑張りましょう。

- 夏合宿 ~ 5日目 ~
- 山吹体育館
- 8月2日 2年女子
- 写真:夏合宿風景

今日は合宿5日目です。最終日の練習でもやはり声が出ないことが多いのでみんなでもっと盛り上げて練習していけるようにしましょう。この5日間でプレー面も生活面も多く学ぶことができました。返事を必ずすること、試合中に25回話し合いをすること、自分たちの課題も増えたので、次の練習から実践するようにしていきます。那珂高校の森島先生、那珂高校の皆さんに教えて頂いた服装(身だしなみ)、校歌の歌い方、練習を1本1本丁寧に上げていることや、自分がボールを触っていない時の周りの声など、自分たちも率先して出来るようにしていきます。ミーティングで話したことも忘れずに練習していきます。3年生と最後の合宿でした。3年生からのコメントを忘れずに自分たちの出来ることは全力でやっていきましょう。次の練習からも集中してみんなが強くなっていきましょう。

- 321日目 ~ あと19日 ~
- 8月4日 1年女子
- 写真:

今日から1週間岸本先生がいないうちでの練習となります。先輩達が自分たちで練習メニューを考え、目的をはっきりとさせて練習をしました。声を出して自分たちがしたい練習が出来たので良かったと思いました。しかし、先輩が「返事！」と言っていたので、しっかり返事が出来るようにしましょう。礼儀や返事の習慣を身につけましょう。自分たちだけでなく、周りの意見や話を聞けるようにしましょう。

- 322日目 ~ あと18日 ~
- 8月5日 1年女子
- 写真:顧問宅

自分たちで考えて色々な練習をしました。もっと声を出して盛り上げていきましょう。1人1人が一生懸命に練習に取り組みましょう。温度差を作らないようにみんなで楽しくやりましょう。

- 323日目 ~ あと17日 ~
- 8月6日 1年女子
- 写真:顧問宅

全ての練習を各自で考えながらやっていて良かったと思います。1年生の元気が足りないと言われたので頑張りましょう。あと注意とかアドバイスとかをもらったらちゃんと返事を聞けるようにしましょう。

- 325日目 ~ あと13日 ~
- 8月10日 3年女子



●写真:顧問宅

今日は合宿明け初めての岸本先生とHと合流し練習しました。そして中学生2名も来てくれました。サーブ、壁打ちレシーブ、バックアタック、スパイク練習をしました。今日も罰ゲームでスクワット200回やりましたが、あんまり声も出てなくて最後の方はみんな疲れていました。罰ゲームだと思ってやるから疲れてしまうと思うので、自分たちが強くなるためにやっていると思ってみんなで頑張っていきましょう。そしてOGの先輩2名も来て下さいました。感謝の気持ちを忘れずにしましょう。明日から練習試合が続きます。そして引退試合まであと13日です。ケガのないようにみんなで頑張っていきましょう。明日も笑顔で全員バレー!

●練習試合 ~ 実践女子学園 ~

●8月11日

●写真:顧問宅

●練習試合 ~ 大妻 青山学院 都立大森 ~

●8月12日

●写真:顧問宅

●練習試合 ~ 青山学院 大妻中野 ~

●8月13日

●写真:顧問宅

●練習試合 ~ 青山学院 早稲田実業 東京女子学園 ~

●8月15日 3年女子

●写真:顧問宅

今日は3日間続けて練習試合をしていた青山学院と最後の日でした。ずっと勝つことが出来なかった早稲田実業もいました。そんな日にセッターのHが怪我をしてしまいました。代わりにMがセッターとして出た試合でも青学に1セット取ることができました。それはきっと急なセッター変更でみんながまとまったからだと思います。いつものベストメンバーでなくてもチームが1つになれば勝てます。でも、今まで頑張ってきたのだからいつもベストメンバーで最後の試合に臨みたいです。そしてピンチサーバーとして、M、Nなどが出れたらそれこそ全員バレーです。なので、早く怪我を治して全員バレーをしましょう。

●顧問宅

●8月16日

●写真:顧問宅

●練習試合 ~ 埼玉西武台 ~

●8月17日 3年女子

●写真:壮行会

今日は西武台での練習試合でした。直井先生はすごく私達のことを応援して下さいました。とてもありがたいことです。良い結果を報告できるように頑張りましょう。そして、H、Mのお母さんが主催して下さいました壮行会がありました。みんなの目標やメッセージがとても嬉しかったです。その目標を忘れずに目標を達成しましょう。そして私達がこうしてバレーボールが出来るのも親や先生方のお陰だと感じた1日でした。これからも感謝していきましょう。



●練習試合 ~ 国士館大学 大東文化大学 武蔵丘短期大学 ~

●8月18日 3年女子

●写真:壮行会

今日、国士館大学の飯田先生が最後の挨拶で「自分たちのミスが減らしたら絶対勝てる!」と言って下さいました。今回の大学生との練習試合は、自分たちのミスがすごく目立ったし、ただでさえ自分たちで点が取れないのにミスをしたらどんどん点差が付いてしまいました。自分たちのミスがなかったらもっと長く試合が出来ると思いましたが、怖かったり、焦ったり、良い体験が出来ました。藤村女子にどれだけ点が取れるかわかりませんが、今まで練習したことが無駄になるような試合はやめましょう。ミスが減らしていっぱい走って粘りましょう。

●練習試合 ~ 日大二高 ~

●8月19日 2年女子

●写真:壮行会

今日は大会前の最後の練習試合でした。相手のポジションを確認せずにサーブを打ってしまいました。コースは合っているスピードが緩かったり、同じ所に打っていなかったです。25回集まって情報を共有できていませんでした。ポジション取りが違っていたためにスパイクが決められてしまったり、接触してしまったりしたので1回1回コミュニケーションを取りましょう。Bチームでは声も元気も全然無かったと思います。1人だけが声を出しても意味がないので、みんなで声を出しましょう。ジャンプフローターで後ろに来るのが分かっていたのに、ジャッジできていなかったし、後ろから前ということも出ていなかったの、練習からやっつけていけるようにします。明後日は私学大会です。悔いの残らないように明日調節して良い試合をしましょう。

●334日目 ~ あと3日 ~

●8月20日 3年女子

●写真:私学大会

明日は私学大会ということで調整でした。ボールもミカサで練習し、練習試合もだいたいモルテンでやっているの慣れない感じがしました。しかし、明日はどれほど全力プレーをし、楽しめるかというのが課題です。頑張ってください！この岸本先生が書いてくれたノートの上のカウントダウンも61回からとうとうここまで来てしまいました。1日でも長く濃い時間を過ごしましょう。

明日も笑顔で全員バレー!

●私学大会 ~ 藤村女子 ~

●8月21日 3年女子

●写真:私学大会

いよいよ私学大会でした。相手は藤村女子で自分たちより格上なのは分かっていたので、とにかくサーブは攻めること、どんな点数でも喜ぶこと、楽しむことをテーマに決めて戦いました。負けは負けだけど自分たちの決まり事はやり抜いたから楽しめたのだと思います(岸本先生も言っていました)。さて、もういよいよここまで来てしまいました。練習も明日で最後です。今日の藤村女子戦で学んだことは、強気なプレーをみんなでやり続けることです。もしミスをしたとしても次に繋がる気持ちがあり、モチベーションを保ったままできたと思います。次の試合は夏季大会で負けたら私達3年生は引退です。でも引退という言葉で弱気にならないで欲しいし、私も絶対に強気でやり抜きます。自分はどのチームのエースよりも周りに支えてもらって手作りのエースです。怒りながらも部誌で背中を押し続けてくれた岸本先生、信じてボールをつなげてくれたみんな、陰で応援し続けてくれた親、すべての人にできる恩返しは「点数」だと思っています。1年生の頃に怒られた「おまえの言葉は嘘ばっかじゃねえか!」とまた言われないうちにこの部誌に書かせてもらいました。

明日も笑顔で全員バレー!

●336日目 ~ あと1日 ~

●8月22日 3年女子

●写真:私学大会

今日は最後の体育館練習でした。Hの足の様子を見ながら明日の調整をしました。そして今日もOGのS先輩が来て下さいました。明日セッターのHが出ることは無理になってしまったけど、私がHの代わりにセッターとしてみんなにパスを回します。今までせっかく練習してきて今までとおりやるのがベストだと思うけど、怪我は仕方ありません。なので岸本先生がいつも言っているように「いまいるメンバーがベストメンバー」だと思ってやりましょう。少しでも長くこのチームにいたい



です。だから、明日の八王子東に勝って2目にいけるようにみんなで頑張りましょう。
 夏季大会まであと1日です。
 3年間ずっと側にいて指導してくれた岸本先生、たくさん応援してくれた全ての方々に感謝して勝利を掴みに行きましょう。
 1番楽しい試合をしている時は、いつもみんなが笑顔の時だと思います。最高の笑顔忘れずに自分たちのバレーをしっかりとやりましょう。中央大付属で試合するとこのチームよりも1番昭和が輝けるように…
 明日も笑顔で全員バレー！

- 夏季大会 ~ 八王子東 ~
- 8月23日 2年女子
- 写真:夏季大会



正直、まだ実感がなく「努なのでは…？」と思います。でも、今日で3年生が引退となってしまったのは事実です。とても悔しい気持ちがあります。最後かもしれないという大会で、先輩達やS、Kが緊張してしまうのは当たり前だと思うけれどそれを自分やベンチのメンバーが緊張をほぐすような声掛け、



などができませんでした。1、2年生は下手くそで運動神経も良くないけれど、強くなりたいと思っています。先輩達の分まで勝ち進めるチームになりたいです。そして、先輩達の良い所は引き継ぎ、直しきれなかった所を直しましょう。これも先輩たちに出来る恩返しだと思います。今日、3年生と最後のミーティングでしたが、1人1人今後の目標を言いましたが、それを言葉だけでは終わらせず意識してやりましょう。笑顔で全員バレーを忘れず、みんなで成長しましょう。



3年間の練習日数 : 597 日
3年間の遠征試合 : 145 日
3年間の対戦校 : 105 校
3年間のセット数 : 962 セット

保護者の皆様、練習試合・合同練習でお世話になった諸先生方、そして選手の皆さん、OB、OGの皆さん・・・3年間、ご指導、ご協力、ご理解、ご支援を頂き、ありがとうございました。この場をかりて心よりお礼申し上げます。この3年間、本当に多くの先生方からご指導を頂きました。

最後の大会が近づくにつれ、怪我人が1人、2人、3人・・・と、それでも最後まで笑顔を絶やさず戦い抜きました。引退試合となる夏季大会では、本当に多くの方々に応援に来て下さいました。

あらためてこの場をかりてお礼申し上げます。

本当にありがとうございました。

また勝つことが出来ず誠に申し訳ございませんでした。

新チームがスタートしました。

1、2年生は「強くなりたい」と心を合わせています。

まずは集合の仕方、挨拶、返事の仕方、校歌斉唱の仕方、ランニングの足の揃え方、線審の仕方など・・・

もう一度、基礎の基礎から始めております。

このホームページをご覧の皆様、今後とも昭和第一高等学校女子バレーボール部を温かく見守って下されば幸いです。心よりお願い申し上げます。

フレンドカップの表彰をして頂きました。



平成26年9月10日(水)5時間目 学級役員任命式にて