

チーム

東 中 学 校
女子バレーボール部通信
NO. 167号
5月28日(火)

状況判断力!

例えば、スパイクを打とうとしたときに、

- ①これは決めにいける。
- ②このボールでは無理をせずきっちりとコースに打とう。
- ③このトスではつなぐのが精一杯だな。
- ④これでは打てない。パスで返すしかない。

などといった選択を迫られます。他にも、バレーボールをする中で、瞬時に判断をし、プレーに移していかなければいけない場面はたくさんあります。相手がいる球技をする上で、これは当たり前前のことですし、それがそのスポーツのもつ醍醐味の一つといっても過言ではないでしょう。また、その「状況判断力」を兼ね備えているかいないかで、成果は大きく変わってきます。



今のみんなに欠けているものの一つにこの「状況判断力」があります。では、一体どうしたらこの「状況判断力」を高めていけるのでしょうか。先生は、一つのプレーに対してもっとこだわり突き詰めていくことが必要だと思えます。

「どうして今のはうまくいったのか?」「なぜ今回はうまくいかなかったのか?」など、結果だけで一喜一憂するのではなく、そこにたどり着くまでの過程に目を向けることが大事です。もしその時はミスをしたとしても、その時にしっかりと修正できていれば同じ失敗をしないはず。ただ何となくやるのではなく、もっと一つ一つのプレーに対して考えながらやっていきましょう。

【1年生へ】

昨日、話をしましたが、運動能力がそれほど高くない素人の集団の一部活が、本気で勝負をしたいのであれば、どれだけ必死にやるか次第です。言い方を変えれば、必死にやり続ければ勝機は見えてくるのです。

【2年生へ】

立場として一番難しい時期ですが、技術面でも精神面でも、自分自身を成長させる意味では、とても大切な時期です。どんなことに気を配り、どんな姿勢で練習をしていくか、人間性が試される瞬間です。



【3年生へ】

残り23日。7月13日の中総体瀬戸旭予選から逆算して、平日に練習できる日数です。(行事や会議の日を除く)もちろん雨の日も含まれているので、実際はもっと少なくなるでしょう。昨日の3年生の練習に取り組む姿勢を見て、「本当にそれでいいの?」と心から聞きたいです。それが本気?なぜラインまで戻らない? もっと声は出ないの? もう行動で示していくしかありません。

