

女子バレーボール部

最終更新日 令和5年3月

○ 部員数

3年生 12人 (内MG1人) 2年生6人 (内MG1人)

新1年生募集中!! 計18人

高校からバレーボールを始める選手も多く、それぞれの競技経験を活かした選手が多いです!

○ 活動日

月	火	水	木	金	土	日
OFF	体育館	トレーニング	トレーニング	体育館	練習	試合等

※土日の活動は原則片方の活動としていますが、大会の時期は練習試合等があります。

トレーニングでは筋力トレーニングだけでなく、体の正しい使い方や、走り方の改善に努めて、身体能力の向上を目指して取り組んでいます。



○ 感染対策について

普段の練習では感染対策を徹底し、毎日の検温やプレー中以外でのマスク着用、練習前におけるボール等用具の消毒、手指の消毒を必ず行っています。学校の部活動ガイドラインに従って活動を行っています。

○ チーム目標

各大会**ベスト32**を目指し

大会ごとに自分たちの状況を振り返り、

今の**自分たちがすべきこと**を

明確にして、

日々の練習に取り組んでいます!

目標達成シート		チーム目標						
内転筋・外転筋	動きながらの体幹	腸腰筋	2段トス	安定感	トス回し	ブロックカバー	ポジション取り	スプリットステップ
movement	身体能力向上	アジリティ	2段トスの範囲	トス	ツーアタックのコース	A,Bカット	守備力	穴
CL	メディシンボール	ラダー	ジャンプトス	上げる場所を対角線に	速攻	ブロック	ジャッジ	最後まで追う
集中力	切り替え	最後まであきらめない	身体能力向上	トス	守備力	コース打ち分け	カバー力	大きいフオーム
自分に厳しく	メンタル	ポジティブ	メンタル	ベスト32	攻撃力	左手	攻撃力	踏切
励ましあう	雰囲気流されない	勝利への執念	チーム性	サーブ	基礎力	最高到達点	振り切る	フェイント
挨拶	返事	時間厳守	入れる	無回転	平行	正面に入る	声出し	低姿勢
整理整頓	チーム性	オンオフの切り替え	コース	サーブ	ジャンプサーブ	ルール	基礎力	面
思いやり	計画性	文武両道	タイムアウト後の1本目	サーブトス	8秒大切に	バックスイング	体の向き	準備

★大会成績 R4 年度

- ・ **春季リーグ予選** 16組 2位 (都立文京高校1位、都立晴海総合高校3位)
- ・ **IH予選** 1日目 1回戦:vs 朋優学院 25-14, 25-27, 15-9 フルセット 2-1で勝利
2回戦:vs 都立つばさ総合高校 25-21, 25-23 2-0で勝利
2日目 3回戦:vs 都立狛江高校 棄権により4回戦進出
4回戦:vs 日大一高 11-25, 22-25 0-2で敗戦
結果:**ベスト32** (シード校 16校を除く)

IH予選で3年生は引退となりました。1年生のときから臨時休校や分散登校があり、活動できた日数、時間は少ない代でしたが、最後の大会に無事参加できたこと、目標としていた結果を残すことができました。3年生が残してくれたこの結果をいかせるよう、次の大会に向けて、活動していきます！

- ・ **夏季大会** vs 小平高校 12-25, 14-25 1回戦敗退

初の公式戦での緊張も見られた内容でした。大会で普段通りの力を出せるよう、日々の練習に取り組んでいきます！

- ・ **9フロック交流戦** (10/1, 10/2)

2日間に渡って、9フロックに属する学校が集まり、交流戦を行いました。多くの学校と試合ができる機会は貴重であり、練習してきたことを試せるとても良い機会となりました。この試合で得たことを踏まえて、練習し、11月の新人選手権に向けて活動していきます！

- ・ **新人選手権大会** (予選 11/6, 本選 11/20)

予選 64組 vs 国分寺、小川

フルセットを含む試合になりましたが、劣勢からも点を積み重ねて勝利することができました。

本選

1回戦 vs 鷺宮 (25-16, 25-19) 2-0で勝利！

2回戦 vs 調布南 (24-26, 25-23, 15-10) 2-1で勝利！

3回戦 vs 戸山 (17-25, 7-25) 0-2で敗北

結果としては、シード校(16校)を含んだ全体での**ベスト32**をかけた試合に敗北しました。

大会での連戦に勝つために必要なことや、ベスト32のレベルにいるチームの強さを感じることができました。新人選手権大会でここまでの成績を残せたことをプラスにし、チームとして更に上を目指していきます！

・都立高大会(2月11日 予選 2月12日 3支部トーナメント)

予選は小平西と試合をし、無事に勝利することができました。

12日は、調布南さんと新人戦ぶりの試合となりましたが、負けてしまいました。

1度勝ったことのあるチームに負けたことで、自分たちが新しく取り組まなければならないことを再認識しました。

4月、6月の大会に向けて、最後までチームとして成長できるよう、頑張っ活動していきます！

★白馬合宿 8月3日～8月6日

コロナの影響により、2年間実施できていませんでしたが、

2019年振りに実施することができました。

午前・午後の練習と、練習中のビデオを用いた細かな指導により、

バレーボールに集中できる環境は、生徒たちの技術をより一層上達させました。

また、1日中生活を共にすることで、行動面での成長にも繋がりました。

受け入れて下さった、村のHOTEL 信屋様、八方文化会館様、ありがとうございました！



KOMINAMI VOLLEYBALL