

女子バレーボール部 活動報告 2024.8.16

☆夏季合宿

7月22日(月)～25日(木) 山梨県山中湖にある体育館で夏季合宿を行いました。

今年の夏季合宿は昨年までの合宿地から場所を移して、福生高校女子バレーボール部と合同で行いました。

今年の猛暑は、山中湖も例外ではなく、朝晩は心地よい涼しさでしたが、昼の体育館はかなりの高温になりました。普段は学校の冷房付きの体育館で練習している生徒達には、少々暑いようでしたが、汗びっしょりで互いに励まし合いながら練習するのも良い経験で、合宿をより良いものにしてくれたように感じます。

新チームのようになってからの練習では、まずバレーの基本「声」について、意識的に取り組んできました。合宿でも声を意識することは変えずに、特に「基礎」練習と「トレーニング」をみっちり行いました。課題にしてきた声については、練習中はもちろん夜のミーティングでも話題に上がり、強く意識できたようでした。この4日間で随分と声が出るようになり、練習中に指摘や励ましもできるようになってきて、本人たちも最終日には自身の変化に気づき自信がついてきた様子でした。

生活の部分でも、失敗のたびに反省と話し合いを重ねて、個々の役割をよく理解できたようでした。特に2年生は自分たちの代になってから初めて迎える大きな行事で、指示することや責任をもつことの大変さを実感したようで、キャプテンや部長として、何をすべきなのか自身の役割についてよく考えていました。

中学生時代をコロナ禍で過ごした生徒たちは、中学では合宿未経験という生徒も多く、1年生のほとんどは初めての合宿でした。その中で、大きな怪我や体調不良者もなく、4日間十分に練習できたことは本当に良かったと思います。このチームの土台をつくることのできた貴重な時間でした。

