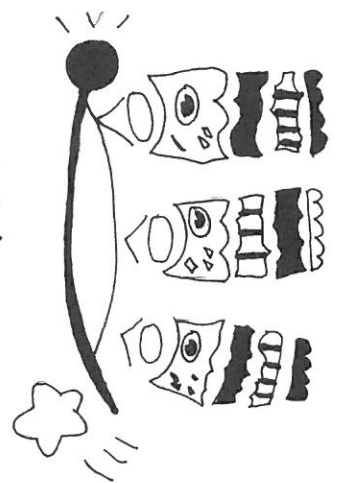




# 四国学院大学 香川西高等学校

～日々善進～

## バレーボール新聞 5月号



発行日：2020, 5, 18

5月に入り、だんだん気温が高くなってきています。2月めには水分補給をしっかりとって体調管理に気をつけましょう。

### 休校中に取り組んでいること

☆3年：河田 光弥  
コロナウイルスの影響により、ほとんど練習ができません。与えられた短い時間の中で、自分がかつて苦手なことをもっと強化したいと考えています。1年生も入部し、学校生活も部活動にも慣れつつあります。試合がなければ本当は忙しい期間ですが休校や試合中止、延期がありチーム練習はほとんどできません。私たちがとっては、個人のスキルアップの時間が作れてとても良い時間になっていると思います。自分達の10フォーマンスを發揮できる場所がないので残念ですが、最上級生として自分自身も貴重な経験ができています。今できることを探しながら頑張っています。

☆2年：植田 明日香  
私がこの自粛期間中に取り組んでいることは、自分の苦手なプレーを強化することです。1つずつのプレーを確認し、改善点も考えながらスキルアップをするのが得意な時間です。短い時間の中で、できるだけその時間を無駄にしないように、仲間と助け合いながら頑張っています。また、試合が中止や延期になり、次の自粛期間中に成長できたことが發揮できるような気がします。

☆2年：岡部 美咲  
新型コロナウイルスの影響で休校となり、部活動に打ち込める時間も少なくなっている中で、今、私が取り組んでいることは、筋力や体力の維持、強化です。自粛時間も長く、今までの練習やトレーニングで強化してきた筋力や体力が落ちないように、自主練習やトレーニングは今以上に自分を追い込むようにしています。また、中止になった大会もあり、悔しさや不安もありますが、その悔しさを糧に次の大会で、今まで以上に良い10フォーマンス、良い成果が得られるように頑張っています。

☆2年：福永 淑月  
私はこの休校中、みんながまとまってできる部活の時間がほとんどなくなり、限られてくる時間のなかで、下半身の強化を中心にしてトレーニングをしています。寮に居る時間が長く、体力的にかなり上がっていると思います。この期間で開脚し、足の筋力を鍛えたいです。コロナウイルスの影響で、試合がなくなってしまっていますが、今はこの期間だからといって、モチベーションもありません。今は、この期間だからといって、プラス思考で頑張っています。

☆2年：田邊 彩夏  
新型コロナウイルスの影響で3月から休校が続いています。私たちがこの休校期間中、みんながまとまって練習はほとんどできていませんが、その中でも自分が今自分に必要な課題を見つけ、その課題ができるように、各自で練習方法やトレーニングを考えて取り組んでいます。私はミドルブロックをしていますが、ワックとブロックを特に頑張っています。ワックは、たくさんコンボを合わせて、この種類のボールを打てるように頑張っています。ブロックは手の出し方や、跳び方、ミニグなど、まだまだできていない所がたくさんあります。ブロックのつき方で相手のレシーブのしやすさを変わってくるので、相手のレシーバーもレシーブしやすくなるように頑張ります！！

☆2年：岡 もも  
私はこの休校期間の限られた時間の中で、ミドルブロックと体力の強化を中心としてトレーニングをしています。自分で課題を定め、トレーニングをしていく中で、自分に合ったトレーニングを選び、自分を追い込んで日々を積み重ねています。そして、学校に行けず家で過ごすことが多く、少しずつ勉強も進んでいます。みんなと過ごす時間が減ったので、会話も減りましたが、音楽をたくさん聞いてリラックスしています。このような制限されている時期ですが、私は充実した生活を送ることができています。

☆1年：高橋 那南  
この期間で私が取り組んだ事は3つあります。1つ目は、倒立歩行9mを歩けるようになることとです。手は何歩かしか歩けなかったのですが、毎日練習して9m

