



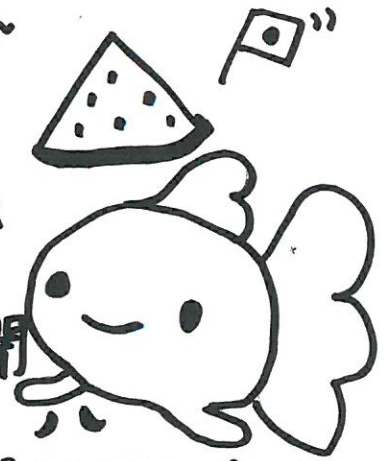
四国学院大学 香川西高等学校

～日々善進～

バレーボール新聞

8月号

発行日：2020.8.17



新型コロナウイルスの感染者が増加し、香川県でも死者が出てきてしまっている状態です。一人ひとりが意識をして感染拡大を防ぎましょう。

夏期合同練習

いろいろな感情がドキドキしながら迎えた陸上部との合同練習1日目！

はじめは、ハードルを使ってこのトレーニングをしました。その後は、300m 200m 100mを組み合わせ、1人で4kmを走りきるといふことをしました。何本も連続で走り、しんどいと思うことも多かったです。走りきったあとは大きな達成感に包まれました。

お昼からはバレー部特別メニューをしました。4組のメテシボールを使って、バレーに必要な動きのトレーニングをしました。改めて、足の筋肉を使えば上手くボールを運ぶことが出来るのかを知る事が出来ました。

1年：榎本 ゆう

合同練習2日目！

2日目の主なトレーニングは40秒間走でした。40秒間走とは、200mを40秒以内に走り切ればとそこから210m、220m、230m...と10mずつ距離を伸ばしていき、どこまで40秒以内に走り切れるか、というものです。200mでもタラシムととてもしんどいので、「もう走りたくない。けど、40秒以内に走りた」と、心の面でも自分自身と戦いました。1日目がとてもハードだったので、疲れや筋肉痛があるなかで陸上部もバレー部も誰一人として力を抜くことなく、全力で走っている姿はキラキラと輝いて見えました。仲間が頑張っている所を見ると自分も頑張ろうと思えたので、今後の練習に繋がるとを確信できました。

1年：藤田 更月

練習3日目は、午前中は陸上部との合同練習で午後は、近くの体育館を借りてバレーの練習でした。「いつもとは違う環境だけど、しんどいといけないうちは変わりはない」と先生に指導され、その言葉にはよく考えさせられました。何もかもが普段とは違い、身体の状態も違う状況の中で一人ひとりが力を抜くことを考え、動き、自分自身であったりチームとしても強くなれたと思います。この5日間で、体力、メンタル、気持ちの面でも成長できる貴重な経験となりました。

2年：藤田 乃和

合同練習最終日はユニドレスソレーをしました。バレー部が陸上部の中に均等にわけられ、400mを1人10回走って7チームで競い合いました。

最終日ということもあり、精神的にも体力的にも限界が近づいていきましたが、チーム間も互いに助け合い、全員が最後まで走りきることができました。

この期間でバレーのための体力づくりが出来たので、次の大会で成果が発揮できるように頑張ります。

2年：福丸 波月

Happy Birth Day!

名前：藤田 乃和 (2年)

好きな食べ物：肉そば

好きなアイドル：BTS

(K-POP大好きです。)

乃和はみんなのムードメーカー!!

バレー教室のお知らせ

9月14日(月)

19:00~

対象者

(小学生・中学生)

持ち物

(シューズ・タオル・水筒)

初心者の方でも大歓迎!!

たくさんの方の参加をお待ちしております!

読んで頂きありがとうございます!