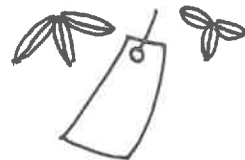


四国学院大学 香川西高等学校

バレーボール新聞
～日々善進～
7月号



発行日 2025.7.12

夏休みに向けて

夏休みの期間の積み重ねが春高につながる大事な時期なので、レシーブ/本目の精度やスパイリフォームなどの課題を毎日の練習で改善します。また、夏休みは練習できる時間もたくさんあるので、自主練で課題を改善し、技術をのびせるように頑張ります。

夏休みは取り組み方次第で周りの差を付けられる期間だと思うので、暑い中であるこそ、一本の質を高めた練習に取り組みたいです。そして多くのゲーム練習を通じて個人としてもチームとしてもレベルアップに加え、春高予選へ王手をかけられるような夏休みにします。

周りを見て早く動くことと、みんなのサポートもできるように頑張ります。

3年：丸尾 美紀
2年：西川 真央

今年の夏休みは九州や広島での合宿もあるので、個々のディグ力やスパイリ力もあげチームとしても連携できるアレーを増やしていきたいです。夏の暑さには負けず人間性も成長できるように頑張ります。

繋ぎや連携を意識して、攻撃へと持っていくようにアレーしていきたいです。また、ワイッリや2段トスなどどんなトスでもコースをわかって考えて打てるようにします。

この夏休みで技術面ではスパイリのひきだしを増やすこと、ディグの返球率を上げることを目標とし、精神面では自信をもってアレーできる選手になることも目指し、日々の練習に取り組みます。

今年の夏休みはワイッリやサイドの平行トスなどの9m全体を使ったコンビバターンを増やしていきたいです。そして、夏の暑い練習で意識高く練習の質を上げていきます。

身体的・精神的に成長し、チームが1つにまとまることのできるように、自分達への課題1つ1つに向き合っていきたいです。

2年：芦田 ほたる
1年：中山 葉生

厳しい暑さのなかでも、自分自身の課題に向き合い、次の大会に向けて少しでも自信になげられるように、自分を追い込んでいきたいです。

夏休みの練習では体力をつけ、練習時から席に座をしっかり出せるようにしたいです。また、基礎の動きから見直し、自分の悪い動きの癖を改善していきたいです。

1年：河村 玲美 松本 佳子

HAPPY BIRTH DAY!!

・名前 西川 真央

・誕生日 7月28日

・好きなアーティスト・曲 LANA
24/7 YOU...

・将来の夢 保育士

なぜなぜ

Q1. タオル、バレー、サンダル、ボール、共通して
あたまりつく言葉はなんだ？

Q2. タイヤはタイヤでも暑くて寝苦しい夜に
出てくるタイヤってなんだ？

(笑) 笑っていい話 20 6-7 10
くそ

バレー教室のお知らせ

8月18日(月) 19:00~

○対象者：小学生・中学生

○持ち物：タオル・シューズ・水筒

たくさんの方の参加をお待ちしております!!

読んでいただきありがとうございます。

発行責任元：四国学院大学香川西高等学校