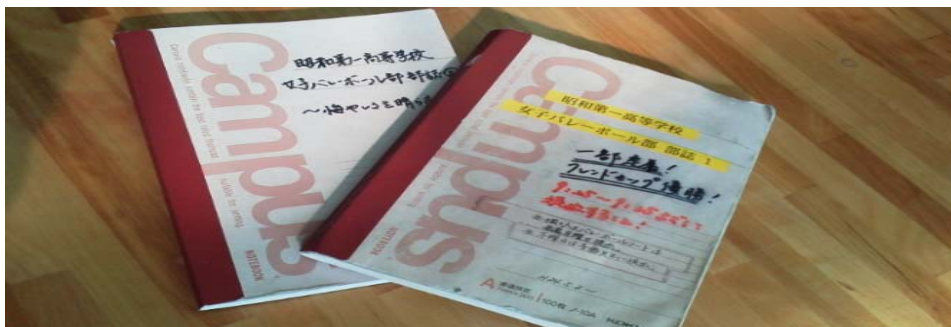


私達の精神史

～ 部 誌 よ り ～

昭和第一高校バレー部は、日頃の練習をチームの「部誌」として記録しています。その他、毎日の自己反省と新たな決意を「部活日誌」として個人でも記録しています。

「私達の精神史」ではその全てではありませんが、一部を紹介いたします。OB、OGの先輩方、練習試合でお世話になっている諸先生方、選手のみなさん、本校進学を視野に入れている受験生のみなさんに読んで頂ければ幸いです。



May 2012.5～



(写真:本校体育館)

——礼儀、絆など、日本一への道は無数にある。

新チーム5日目

3ヶ月後に夏季大会があります。

現在、新チームになって夏季大会で1位を目指して練習に励んでいます。

私たちはそれを実現するために基礎練習を強化しており、今日はアップをたくさんやりました。

(5月5日 2年女子)

——悪知識とは

人に甘く語り、偽り、媚び、言葉巧みに人の心を奪って良心を破ること。

6日目

先輩たちが引退して1週間が経ちました。新チームになって先生が丁寧に基礎教えてくださるおかげで真剣に取り組んでいます。昨日、今日とではみんなで壁打ちレシーブをして仲が深まったと思います。でも、まだ次の人のことを考えられていない人がいるかなと思います。ですから、みんなで声掛けをして、楽しく、そして初心者の人達でもプレーがやりやすくなるように工夫していきたいと思います。3年間、誰も退部することなく部活をやりたいので、楽しく、元気よく、声を大切に、大変なときは無理せず助け合って経験者が初心者に教えてやっていきたいと思います。そのために練習時間を増やす努力が必要だと思います。ですから、集合時間にちゃんとみんなで揃うことを当たり前にし、準備をできる限り早くするのも大切だし、そのためにはみんなで協力した方がよいと思います。また、手が空いていれば何かやることがないかと仕事を探し、何事も率先して動き、集合のときはちゃんと返事をして走っていくのを大切にされた方がよいと思います。まずそこからみんなでやっていきましょう。

(5月7日 1年女子)

——礼儀は、立ち居振る舞い、人間の挙止動作の全てに関わる。

7日目

前半は倒立歩行をやりました。夏までにはみんなで歩けるようになったらいいなと思います。体育館練習では基礎練習をしました。壁打ちは70回出来ました。昨日まで出来なかったことが達成できました。みんなが70越すという目標に向かって1人1人が集中して頑張ったから達成できたんだと思います。そして思ったんですが、OGの先輩方が準備や片付けをやっているのはおかしいので、私たち1年生が率先して動きましょう。

(5月8日 1年女子)

——悪口を許すな。

8日目

(略)今日は朝練でした。朝だからだとか関係なく、声をいっぱい出していきたいです。サーブのやりか方も先生から教わりました。でも、まだ上手にできません。私の目標はちゃんとしたサーブを打てるようになることです。

(5月9日 1年女子)

——自分のことは後回し、全体が最優先。

9日目

今日は朝練がありました。私は少し遅れがちなので気をつけるように心がけたいと思います。放課後は校内20周と倒立歩行の練習をしました。校内20周は辛いけれど、先生方とすれ違うたびに挨拶をして、礼儀正しく、1回だけではなくすれ違うたびに挨拶をするように心掛けたいです。倒立歩行はまだ私を含め出来ない人が多いですが、目標は夏までにみんなが出来ているように努力していきましょう！

(5月11日 1年女子)

——1日1感動こそ、成長の道。

10日目

今日は3年生が全員来て下さいました。ほぼ毎日、OBやOGの先輩方が来て下さるので、先輩方の前を通る際には腰を低くして通ったり、ボールなども自分達で取りにいったりするなど、礼儀をちゃんとしていきましょう。

(5月12日 1年女子)

——ボールは球である。恐ろしいほど嘘をつかない。

12日目

今日も3年生のOGの方々が来て下さいました。現在は基礎練習を先輩達が教えてくださいます。岸本先生の言うとおりに、現在は実質6人だけで試合をしている状況なので、夏季大会までにはサブメンバーを入れた9人全員でゲームができるようなチームにしていきたいです。そのためにも1人1人が意識をもって練習できたらよいと思います。そして失敗してしまった時は「ごめん」「ドンマイ」などの言葉添えを忘れないようにしましょう。練習後は倒立歩行をやりました。倒立歩行の感覚を掴んでいきましょう。テスト期間で部活が休みになってしまうので、声を出して張り切っていきましょう。

(5月14日 1年女子)

——ボールを落としてはいけない。
こんな単純なことに必死にならないから
いつまでも上手くならない。

13日目

最近、先輩に「声を出して！」と言われてしまうので、頑張りましょう。

(5月15日 1年女子)

——日本一となれるものを探せ。

14日目

今日も3年生のOGの方々が来て下さいました。基礎練習をやりました。3年生の先輩方が「声出して！」とかいろいろな指示をかけて下さったので、先輩方の期待にこたえられるようにみんなで頑張っていきたいです！壁打ちは(最初は30回程度でしたが)300回を越えたので本当に嬉しかったです。次は500回を目指して全員で声を出して頑張っていきたいです！次の練習はテスト明けなので、練習してきたことを忘れずに、テスト明け練習はみんなで声を出して張り切っていききたいです。パレー部全員でよい部活を作っていきたいです！

(5月16日 1年女子)

——無声が勝利への最短コースなら喜んでやる。

15日目

今日はテスト明けの最初の練習でした。前半は体力・筋力トレーニングでした。(略)先生が「少し上手くなってくるとボールを選んでしまう。」と言っていました。私はボールを選ぶことなく、どんなボールでも一生懸命取り組みたいと思います。

(5月29日 1年女子)

Jun 2012.6～



(写真:大会応援)

——慣れることは構わない。
しかし馴れ馴れしくなってはならない。

16日目

今日は朝練で、6時40分に更衣室に集合なのに何人か40分過ぎに来た。時間はちゃんと守りましょう。

(6月1日 2年女子)

——どのレベルの楽しさ、感動、感激を求めているのか。

17日目

今日は男子OBの方々がたくさん来てくださって教えて下さいました。先輩方からは「辛い時ほど『声』が大事だ」と何度も教えて頂きました。(略)今の私たちには盛り上がりや一つ一つの『声』が小さかったりするので、体育館に響くくらいの『声』を出していきましょう。

(6月2日 1年女子)

——目的意識のない仲間意識はたんなる馴れ合いだ。

18日目

今日は8時半から9時まで更衣室の清掃をし、その後、体育館練習をしました。基礎練習では新しい練習メニューが加わりましたが、みんなの声がでていなくて「やらされている」感じがあったので雰囲気が悪かったです。次からはみんなで声を出して楽しんでやっていると自然と声が出ると思います。(略)今日は午後からJrチームの練習に行ってきましたが、みんな1日練習で疲れているのに声が出ていました。

(6月3日 1年女子)

——チーム作りで終わらない。歴史作りが伝統を生む。

19日目

お疲れ様です。今日は校内ランニング10周、倒立歩行、その後、体育館練習でした。昨日、今日と先生に怒られたことを反省し、次は絶対やらない！(略)この頃、男子のインハイ予選が近く、男子のゲームが中心となり、少し不満な人もいます。しかし、私たちが春季リーグ予選近くの時には男子に我慢してもらったり、私たち以上に声を出して盛り上げてくれました。ですから、今回は女子の恩返しの番です。男子に勝ち進んでもらうために注意ばかりされて足を引っ張るのではなく、サポートしてお互い頑張り、昭和第一バレー部として1つになりましょう！

(6月4日 1年女子)

——相手の心に届いて初めて誠意となる。

20日目

お疲れ様です。今日は朝練がありました。(略)壁打ちレシーブ120回しかいきませんでした。(略)朝練とは全く違って、やばかったです！(壁打ちレシーブが)709回いきました！すごいすごい嬉しかったです！次回は1000回超えるように頑張りましょう！今日は初めて試合に出させてもらいました。すごい、すごい緊張しました。やばかったです。サーブが入らなかったらどうしようって気持ちでいっぱいでした。(略)試合でサーブが入った時は、めちゃくちゃ嬉しかったです。サーブが決まって、みんなでハイタッチする時の感覚が今でも忘れられません。すごい嬉しかったです。やばかったです。これから、もっともっと練習をして上手になりたいです。

(6月5日 1年女子)

——何も言われたいのは問題がないということではない。

21日目

前半は体育館での練習でした。壁打ちレシーブが火曜日は700回もいったのに今日は100回までしかいかなくてすごく悔しかったです。(略)最近では試合に少しだけ入れてもらえるので嬉しい反面、まだ初心者でサーブもレシーブも安定してなくて、みんなに迷惑をかけることが多いので早く上手になりたいです。下手だから「声」だけは出して頑張りたいです。(略)最近では倒立が出来るようになってきて、みんな上達してきているので、夏までには(倒立歩行が)出来そうな気がします。はりきっていきましょう！

——疲れたお前の回復を相手は待ってはくれない。

22日目

放課後の練習は筋トレで校内20周しました。先生や大人の方に挨拶することはみんな出来ていると思うので、今後も目上の人に対しての礼儀を忘れずにやっていきましょう。(略)その後は先生の学級PTAの袋詰めのお手伝いをし、みんなに(誕生日の)お祝いをしてもらいました。ありがとうございました。(略)筋トレや袋詰めでもチームの仲が深まることのできるのではないかと思います。

(6月8日 1年女子)

——思い出と称して何でも美化するな。
ねつ造と改ざんと紙一重である。

23日目

今日は男子インハイ予選前の最後の練習でした。(略)OBの方が来てくださって同じチームでゲームをさせて頂きました。「すごいな。」と思ったのは技術面はもちろんですが、「声」がよくでていて、判断も早く、私もあんな風になりたいと思いました。(略)私はまだまだ気配りができていないなと思いました。自分は手が空いていて先輩が準備をしていることに気づくことができませんでした。これはとてもしてはいけないことです。(今後は)周りをよくよくよく見て、気配りができるようになりたいです。尊くなりたいです。

(6月9日 1年女子)

——制服はユニホームという。

25日目

今日は3年生の先輩方が引退して初めての練習でした。しょっぱなから先生に「時間がないのにダラダラやりすぎ！」と怒られました。(略)今日はOGの先輩方が来ませんでした。いつも「声出して！」「上げろ！」とか、レシーブの仕方とかいろいろ教えてもらい、すごい世話になったので、次は私たちが恩返しをする番です。いい雰囲気でも部活をやり、みんなで一つになってバレー部を盛り上げていきましょう！(略)体育館練習の後は筋トレでした。すごくつらかったけど、お互いハイタッチをしたり声をかけあったりして、また仲が深まったと思いました。どんなに辛い時も仲間、チームメイトと一緒に楽しくできるんだと勉強することができました。

(6月11日 1年女子)

——ボールに触れていない時間の方が長い。
この時間の使い方の改革に勝利への最短コースがある。

26日目

今日は朝練がありました。昨日、先生に怒られてしまったので朝からみんな声を出して頑張っていました。(略)辛い時も声を出せばみんなで乗り越えられると思ったし、気持ちもどンドン「やるぞっ！」ってなると思います。だから、辛い時こそ声を出していきたいと思いました。

(6月12日 1年女子)

——キャプテンは1人だが
リーダーシップを発揮する人間は何人いても構わない。

27日目

マネージャーの仕事はなかなか教えられないということで、自分なりに仕事を探して行動しています。(略)みんなが頑張っている時に、何も手伝えず声を出さずしかできなくて悔しいです。(略)マネージャーにしかできないことを、もっと見つけていきたいです。

(6月13日 1年女子)

——集合時間はよい。
下校時間を考えよ。

28日目

久しぶりにお茶の水ランニングでした。(略)メンバーとすれ違うたびにハイタッチをしたら頑張れたのでこれからもやっていきましょう！

(6月14日 2年女子)

——24-24も0-0も同じ同点。
デュースと変わらない。

練習試合 ～十条富士見中学校～

今日は中学生と練習試合をしました。(略)1試合目は25-7で勝ったのに、次からは25-23などで本当にギリギリでした。今「スタメン」と呼ばれている6人は焦っていても、どこかで安心している部分はありませんか？私はあります。自分は大丈夫だと思っていました。しかし練習をしていくうちに「10人全員」で戦っている気持ちになりました。そして、今日、競っている中でサーブが回ってきました。正直、入れるだけでいいやと思っていました。ですが、コート外から「サーブ入るよ！」などと声をかけてくれたので「ここでサーブで点を離れたらサブメンバーをコートに入れることができるかもしれない！」と思い、ミスをせずにサーブを打つことができました。なので、最後の1点でサブメンバーを入

れることができました。これからももっともっと心を1つにして最高のチームを作りましょう。これから夏になり、辛いことも増えていくと思いますが、

「辛い時こそ笑顔」

で頑張りましょう。

男子は人数が少ない中で頑張っています。女子も負けないように10人の力が1つになるようにしたいです。

(6月16日 1年女子)

——新入部員で居続けるのは自分次第。

31日目

今日は、前半に更衣室や地下1階廊下の掃除をしました。ゴミ捨てなどをしてキレイになりました。後半は向丘高校に行き、夏季大会の申し込みに行きました。帰ってきたらもうすぐで練習が終わる頃だったので、私はボール拾いをしました。今日は少しの時間しか体育館にいなかったのあまり分かりませんが、雰囲気がとても良かったと聞きました。(略)最近、帰りの準備が遅いので、もう少し早くできるようにしましょう。

(6月18日 1年女子)

——口先の部誌ならば、嘘を増やすだけだ。

32日目

今日は朝練がありました。全然「声」が出ていませんでした。先生にも何回も怒られました。「朝だから」とか関係なく、もっともって声を出して盛り上げていきましょう。

(6月19日 1年女子)

——テスト勉強をチームプレーに！

35日目

前半は筋トレでした。校内15周の後、ハーフスクワットをやりました。少しだらけていたので気を引き締めていきましょう！最後に男女で試合をした時、サーブで何点か点数が取れて嬉しく感じました。活動着が届いたので団結して頑張りましょう！

(6月23日 1年女子)

——何気ない仕草や態度、表情で自分の値打ちが決められている。

36日目

先生のお話で「大会だけに緊張するのはおかしい。緊張は負けたいいいわけにならない」というのを聞いてまさに私のことだと思いました。日頃の練習から緊張感をもっていけば、今までとは違った練習になると思います。なので、1つ1つのボールに緊張感をもつことを心掛けていきましょう。できていない人がいればみんなで気づかせてあげられたらいいと思います。注意し合うことも友情を深めることの1つだと思います。

(6月25日 1年女子)

——下手だから練習している。
それでも手を抜いてしまうのだから下手なままである。
それに気づかないから呆れられている。

37日目

朝練がありました。今回の朝練では腰を低くしてレシーブをする練習を中心にしました。とても腰が痛かったけど、腰を低くしてレシーブすると低いボールが取れるし、最後の最後まで諦めないで取ろうという気持ちになりました。放課後の練習ではOGの先輩方がいろいろとアドバイスをしてくださいました。後半にスリーマンをやりました。先生に「声を出せ！」と言われてしまいました。その言葉は今日初めて聞いたわけではありません。むしろ、何回も何回も言われています。「声を出せ！」と言われてなくなる日はあるのでしょうか…。注意をされなくても、声を出せるようになりたいです。

(6月26日 1年女子)

——練習以上のことは試合で出来ない。

38日目

今日はテスト前、最後の練習でした。たまに声が出なくなったりして、体育館がシーンとなることがあるので、辛い時こそ声を出して頑張っていきましょう！最後にキャプテンと副キャプテンが発表されました。みんなで2人をサポートしていいチームを作っていきましょう！

(6月27日 1年女子)

July 2012.7~





(写真:顧問宅近く)

——夏を制するものは、1年を制する。

39日目

今日、体育館練習のときに「あげろ～」などの声出しについて話を聞きました。BGMのような心のこもっていない声出しであると指摘され、そう言えばそうかもしれないと思いました。

(7月13日 1年女子)

——意識のない練習は、たんなる運動だ。

40日目

今日は前半はランニングと倒立歩行をやった。倒立歩行のときは、みんなぐだぐだだった。だから、もっと真面目にやりましょう！今日はやらなかったけど、スリーマンのときは元気に声を出してやるのに、基礎練になると、みんな声もなく、気合いもなくなるので、どんな練習でも気合い入れていきましょう！夏休み練習はこれからです！

(7月14日 2年女子)

——気づいているのに声をかけない。それは共犯だ。

練習試合 ～小山台高校～

今日は武蔵小山まで行って小山台高校と練習試合でした。試合ではみんなで助け合う声が少なく先生にたくさん怒られました。ジャッジの声とか、ダイレクトの声とか、マイボールの声とか、ラストボールの指示、何回もたくさん怒られました。そして、ラスト2セットと聞かされた試合は相手にとっても失礼なことをしてしまいました。へらへらしてしまい、しかも私はへらへらしていることに気づかなくて、このセットを競った理由が分からなかった。そして最後のセットは負けてしまった。とても悔しかった。先生に「フライングしてる」と言われ、チームのことや自分のことについて考えた。いまのうちらには小山台に勝てない。そしてフレンドカップ、小山台に勝ちたい。みんな、今日、悔しかったと思う。なぜ悔しかったのか。そして、そこからの改善点を見つけて、みんなで頑張っていきましょう！あと、常に荷物や物などをキレイに置くように心がけましょう！

(7月16日 1年女子)

——まぐれで勝ってもまぐれで負けることはない。

42日目

今日、新チームで初めてのミーティングをしました。私が先生に言われて気になっていること、「お前が部誌に書いていることは嘘じゃねーか！」私はこの部誌に書いていることも、個人のバレーボールノートに書いていることも何一つとして嘘は書いていません。しかし、自分で嘘にしてしまったのは事実です。なので、今、何を書いたらいいのか、正直、緊張しています。今までは「上手になりたい」というよりも「少しでも良いことを書いて、先生に目をつけてもらおう」という気持ちの方が多かったです。そんなことを考えているから、メンタルも技術も成長しなかったのかもしれない。だから、今日から上手くなるぞという気持ちでやろうと思いましたが、先生から指示がもらえなくなり、せっかくミーティングで話し合ったのに、先生が言った言葉には「はい！」と言おうと、そう決めていたのに、それが出来ませんでした。しかし、最後のゲームでは、今日、ミーティングで話し合っただけのものがすべて出来ました。すごい雰囲気も良かったです。私が先生に注意されているのに対して、みんなも一緒に「はい！」と返事をしてくれたので、みんなと戦っているんだと思うこともできました。この雰囲気が続けば強くなれる気がします。また、このノートが始まった頃のように、小さい喜びを×10にして、つらいことはみんなで分け合いたいです。「尊く」になりたいです。

(7月17日 1年女子)

——感謝の込み上げない感動、感激はやがて冷める。

43日目

今日は前半が校内ランニング10周と倒立歩行をやりました。体育館ではサーブカットの練習を中心にやりました。楽しかったです。でも、マイボールの音がでていなくて、先生に何度も怒られました。暑くて、体力的にも辛いのはみんな一緒だから、みんなと声を出して頑張っていきましょう！

(7月18日 1年女子)

——夏合宿を最高到達点にするな。

44日目

14時から校内ランニングと倒立歩行をしました。最近、みんな少しずつ進歩していきます。合宿までには絶対みんなで歩けるように頑張りましょう！体育館のスリーマンのときに、最近ではみんなが球出しをしてくれているので、OGやOBでなくても「お願いします！」「ありがとうございました！」などの言葉を言った方がよいと思います。明日は終業式で通知表とテストの結果が返されます。どんな結果でも受け入れて頑張りましょう！

(7月19日 1年女子)

45日目

今日は15時30分に体育館練習が終わり、体育館掃除をやりました。今まで使っていた体育館があまり汚いことに驚きました。そしてとても悔しい気持ちになりました。月曜日から公共の体育館を使わせていただくので、体育館の使い方に気をつけて使うようにし、貸している方が嫌な気持ちにならないようにしましょう！

夏休み練習、がんばろう！

(7月20日 1年女子)

——乗り切れるものを問題という。

48日目

今日は初めて公共の体育館を借りて練習をしました。とても良い環境で練習することができました。管理人の方もとてもよい方でした。体育館を貸して頂く有り難みを学びました。倒立歩行をしたとき、みんな、前よりすごく出来ていてびっくりしました。私も早く出来るようになります。今日は、基礎の練習が多かったです。私は小山台高校と練習試合をしてから、基礎を真剣にするようになりました。対人も腰を低くして、1回1回こだわるようにしました。今日からいろんな所に行って、体育館をお借りするので、礼儀やマナーをしっかり学んで、頑張りましょう！

(7月23日 1年女子)

——誰に遠慮することはない。練習すること。

49日目

今日は文京総合体育館で練習でした。会場まで歩く時は広がらないようにして歩きましょう。1つ1つの練習に声が出ていなくて、先生に何度も何度も「声を出せ！」と注意されてしまいました。暑い、辛いのはみんな一緒だと思うし、辛い時こそ声を出して盛り上げた方が楽しいと思うから、みんなで声出して行きましょう！

あと、体育館は借りているので、失礼のないようにしっかりときれいにして感謝の気持ちを忘れずに使用しましょう。

明日は練習試合です！

小山台でやったときの悔しさなどを西武台でやり直しましょう！

(7月24日 1年女子)

——常に大会会場の意識を持って。

練習試合 ～埼玉県西武台高校～

今日は西武台高校で練習試合でした。西武台の先生が昭和第一の女子バレー部にとって大切な方というのは以前から聞いていたので、話を私たちにしてくださったときはちゃんと目を見て、みんな真剣にお話を聞いていました。

セットを落としてしまったとき、きつい練習をしました。スタメンのみんなだけが辛い思いをして私はただボールを拾っているだけということが、とても申し訳なくていっぱいでした。そのとき自分にできることは何だろうと思って、辛いみんなを「声」というところでサポートすることだと思いました。本人が一番辛いかもしれないし、過呼吸になってしまった人もいたけど、1人で辛いんじゃなくてみんなで声を出せばきっとその辛さも分けられると思います。

また、試合中にも応援をしました。試合には出れなくて、先生が「全員バレーができなかった」と言っていたのですが、私は応援や声出しでみんなと一緒に戦えたと思いました。明日もまた上野学園と練習試合をさせていただきますが、試合に出られないときや練習をしていないときでもみんなをサポートしていきたいです。

(7月25日 1年女子)

——反省したなら知恵を出せ。

練習試合 ～上野学園高校 桜丘高校～

今日は上野学園高校で、桜丘高校と上野学園の3校で練習試合をしました。今回で新チームとしては3回目の練習試合となり、緊張よりも試合を楽しむというのがあったと思います。小山台との練習試合で自分たちの直さなければならぬところが明らかとなった今、前の練習雰囲気よりも断然よくなり、このまま意識を忘れずに練習していけたらなと思いました。

スタメン以外のサブメンバーとも練習しました。みんな試合に出たいという気持ちは一緒だと思います。スタメンだから、下手だから、上手だから、そんな理由で自分の上下をつけてほしくないし、遠慮もしちゃいけないと思います。

(7月26日 1年女子)

——学ぶは、まねぶが語源である。

52日目

今日は文京総合体育館で、とても暑くて、アップもスリーマンも声が出ていなくて、全然、気合いが入っていませんでした。OBの先輩が来て下さっているのに、マイボールの声も全然出ていなくて、何回もぶつかっていました。また、前にこの体育館にボールを2つ忘れてしまって、先生にとっても怒られました。これからは忘れないように、忘れ物はないか確認してから帰りましょう。

(7月27日 2年女子)

練習試合 ～佼成女子高校 千歳丘高校～

今日はフレンドカップ前日の大切な調整試合で、佼成女子で佼成女子と都立千歳丘と練習試合でした。明日の初戦、西武台に勝って、小山台と再戦し「やり返す」ための大切な前日。上野学園戦で掴んだ「全員バレー」で今日も弾みをつけたいところでしたが、昨日はボールを2つ忘れたことで注意され、OBのもてなし方も注意したばかりなのに、今日は今日で大幅な遅刻者が出るという事態。とにかく応用が利かないことばかりで本当に成長がありません。「尊さの追求」とは名ばかりです。しかしながら、佼成との2セット目はサブ1名をリペロに投入して、みんな笑顔のナイスゲームとなりました。明日も笑顔で全員バレーを！

(7月28日 顧問)

——弱いという自覚から何を始めるか。

フレンドカップ

今日はフレンドカップでした。最初は西武台との試合で、1セット目は負けて、2セットマッチなので相手に17点以上取らせなければ勝ちだったのですが、17点以上取らせてしまい負けてしまいました。小山台には2セットとも勝つことができ、すごく嬉しかったです。日大三高には最初は23点まで攻めていけたのに、2セット目はせっかくみんなの繋げてくれたボールを決めることができなくて、スペースもしっかり見ることができなくて点を決めることができなかつた。すみませんでした。また練習してやっていきます。

(7月29日 1年女子)

——厳しい練習を経て、初めて笑顔が生きる。

56日目

今日は男子2名がアメリカ体験プログラムから帰国した最初の練習でした。どんどん人数がそろっていくのが嬉しいです。始めるときの時間などは遅くて、ミーティングのときに注意されたので、明日からは気をつけましょう。男子は5人揃って、みんな楽しそうで良い雰囲気でした。女子は、練習、大会が続いている中、昨日、久しぶりのOFFだったからかもしれないが、元気だったと思います。しかし、最後にやったゲームは本当に意味がなかったです。緊張感が全然なく、声をも急になくなり、ミスも多かったです。やっぱり、自分たちは相手を見て気持ちが変わっちゃうんだと思いました。私が言える立場ではないんですけど、どこのチームでもあの時のように、1点1点を1人1人が最高に喜びましょう！そうしたら、佼成学園の先生と千歳丘の先生に言って頂けた、「笑顔が本当にいいね！」という言葉。自分たちの看板にしましょうよ！「昭和第一のバレー部を見てると、笑顔になれるね」って他の先生方に言って頂けるくらいのチームをキャプテン中心に作りましょうよ！

(7月31日 1年女子)

August 2012.8～



(写真:長野県夏合宿にて)
——感謝で終わらない。

57日目

今日は文京総合体育館で練習でした。短縮のアップから始まり、ブロック練習をするようになりました。私は全然飛べなくて岸本先生に何度も怒られました。今日は、OBの先輩とその友人の方、OGの方々もたくさん練習に来て下さいました。後半はゲームをやりました。私とサブメンバーはOB・OGチームに入れてもらいました。すごい緊張しました。本当にOB、OGの先輩方は自分たちの忙しい時間まで潰してまで教えに来て下さり、本当に感謝です。

(8月2日 1年女子)

——自分1人分の人生では詰まらない。

夏合宿(1日目) ～長野県～

本日から合宿が始まりました！みんな声を出しているつもりでも、ごく1部しか聞こえないなと思いました。朝は誰も遅刻せず集合できて良かったけど、移動バスの中が騒がしくなっていました。帰りのバスなどでは静かにしましょう！

2名のOGの先輩が4日間ともに過ごすので、自分のことばかり考えず、先輩だけでなく先生方や宿泊先の方々にも気配りをしていきましょう。

(8月5日 1年女子)

——目を合わせるの、心を合わせること。

夏合宿(2日目) ~長野県~

今日から1日練習が始まりました!

ミーティングで話したことを書きます。

まず私は「回りをよく見れていない」とよく先生に言われます(生活面で)。

でも生活面だけでなく、練習に響いてくると思うので、生活面から回りをよく見れるような行動がしていきたいです。

この合宿を機会に、みんなの心をついにしていきたいと思います。そして、明日は、同じことで怒られることなく、新しいことで怒られるようにしましょう。

(8月6日 1年女子)

——誰にも負けない武器を持って。

夏合宿(3日目) ~長野県~

合宿3日目でした。明日で最後です。合宿前の練習と比べて、とても成長したなど私は思います。声の大きさやゲームで勝ったときの喜び方とか、倒立歩行はまだ完全にできないけど2、3歩歩けるようになった人が多くなったと思います。私はまだサポートがないと歩けないので、早くできるようになりたいです。でも、声は前よりよくなったと思うけど、隣のバスケ部にはまだまだ勝てていません。もっと腹から声を出して、遠くまで聞こえるような声になりたいです。新しい声出しが出来て、雰囲気とかもよくなったと思います。

(8月7日 1年女子)

——事実は、後に嘘にも出来る。

夏合宿(4日目) ~長野県~

今日は合宿最終日でした。

昨日、ミーティングで、声とか、バスケ部に負けているから、最後、絶対に勝つてと言って、ミーティングを終えました。でも、結局、体育館で練習をしていて、先生にバスケ部の方に呼ばれて行ってみると、バレー部の声は一切聞こえませんでした。いい雰囲気が出来ていたのかもしれない。声も自分たちなりに出していたのかもしれない。でも、それは、自己満足だったということ、バスケ部の方に行き、思い知らせました。ミーティングで話し合ったことが結局出来ていない。とても悔しかったです。3泊4日、声も、気合いも、礼儀も、全て岸本先生の言うとおりに、完敗でした。

だから、残りの361日、361セット。バスケ部にストレートで勝ちましょう!

合宿以上の声を出して、合宿以上の気合いを入れて、また明後日から頑張っていきたいと思います。

(8月8日 1年女子)

——叱られることは有り難いこと。

62日目

今日は合宿後の初めての練習でした。

合宿で特に言われた「声」をみんな、一生懸命に出して頑張っていました。

合宿ではいろんなことを注意されたり、怒られたりしましたが、それが今後の部活で生かされればいいと思いました。

(8月10日 1年女子)

——夏休み練習を消化していないか。

63日目

今日はアップのときから先生がいなくて、少しダラダラしてしまいました。少しふざけている感じもしました。それはキャプテンが注意しなくてはいけないのに、できなかった。でも、これからはそういうことに気づいた人がいたら、キャプテン、副キャプテンにだけでなく、みんなで注意していきたいと思います!

明日は練習試合なので、全員バレーできるように頑張ります!

(8月13日 2年女子)

——1人1人の存在を感じる試合を。

練習試合 ~京華商業高校~

今日は江戸川橋体育館をお借りして京華商業と練習試合でした。

欠席者が2名いたので、みんながいなくて寂しいです。

今日はマネージャーのお手伝いをして、マネージャーの仕事は思ったより辛くて、疲れるくらいでした。マネージャーに助けられている部分がたくさんあったというのが分かったと思います。だから、集合の時、マネージャーがいなくていいことがあるのは良くないと思います。なので、気づいて呼び掛けてあげましょう!

今日の練習試合は、やはりサーブミスはありましたが、攻めるサーブがすごく良かったです。明日につなげるようにみんなもミスがなくし、やっていきましょう。

そしてAも入れたし、スペースにボールを落としていたし、ブロックも出来るようになってきたしセッターもクイックのトスとか大変なのに必ず2本目をつなげてくれます。レフトエースにつな

げようという気持ちで2段パスを上げているので、レフトエースがそう思わせる力があるのはすごいし、目標にしたいと思います。
明日はセッターのおでこの全て返せるように頑張りましょう！

(8月15日 1年女子)

——このチームが好きだ。

私学大会

今日は初めての公式戦でした。
私は中学の時からバレーボールをやっていますが、こんなに笑顔でできた大会は初めてです。そして精神的に腐らなかったのも初めてです。
それはどんなにミスをしてでも必ず笑顔で声の掛け合いができていたからだと思います。サブメンバー大会に出られて良かったです。
でも、2名の欠席者がいて、岸本先生に「今日、このチームに勝つ資格はないと思った」と言われたこの言葉は何より大きかった。
「練習でできないことが大会でできるはずがない」
この言葉で合宿を思い出しました。
今日、「全員バレー」ができなかったのは、私が合宿中に怒られたときからもう決まっていたのかなとも思いました。
夏季大会は明後日です。
この部活ノートの1番始めに「夏季大会で1位」とキャプテンが書いてあります。
この目標に少しでも近づけるように頑張りましょう！
笑顔でやりましょう！
明日も笑顔で全員バレー！

(8月16日 1年女子)

——お前1人のチームじゃない。みんなで負けたんだ。

夏季大会

今日は夏季大会でした。
ミーティングでも言ったけど、今日は一昨日より笑顔が少なかったです。
緊張のせい、マイボールの声も全然、聞こえませんでした。
今日は、セッターがすごい動いてました。
できるだけセッターを動かさないようにパスを上げられるとよいと思います。
今日は、Jが「カットが全然上がらなかった。私のせいで負けた」と泣いていました。
今まで以上にもっともっと一緒に頑張っていきたいです。

(8月18日 1年女子)

——笑顔というモチベーション。

練習試合 ～十条富士見中学校～

今日は十条富士見中学校で練習試合でした。
1回目の試合では点差に余裕のない試合になってしまいました。声も小さく、笑顔もあまりなかったと思います。みんなは攻撃的なサーブをしてミスをしているのに、私は攻撃的なサーブができなくて、相手コートに入れるのがやっとなで、届かないミスをしてしまって本当にすみません。少しでも役に立てるように頑張ります。
2回目の試合の前にチームミーティングをして、試合をしたら10点差ぐらいで勝つことができました。その後からは「全員バレー」をしました。Mちゃんはコンビで点を取ったりして凄かったです。Nちゃんもレフトからのアタックで点を取っていて、Yちゃんはチームの雰囲気明るくして、1人1人しっかり活躍していて、凄いなと思ったし、羨ましかったです。
私も自分の役割をしっかりしていきたいです。1試合目から自分たちらしさを出して、プレーできるように頑張りましょう！

(8月19日 1年女子)

——感情移入。

練習試合 ～十条富士見中学校～

今日も練習試合、お疲れ様でした。
今日も十条富士見中で、MちゃんやEがない中、8人で頑張りました。
1回目はみんな雰囲気良くて、楽しくやっていました。2回目になると、みんなサーブミスが多くなったり、サーブカットができなくなったりして、1セット落としてしまいました。
笑顔も少なかったし、元気もなかったと思います。
昭和のバレー部は笑顔が1番だと思うので、笑顔を絶やさず「全員バレー」を目指しましょう！
国士館大学、頑張りましょう！

(8月20日 1年女子)

——テクニックよりスキルへ。

練習試合 ～国士館大学～

今日は先生が前から言っていた国士館大学での練習でした。
みんな、緊張しているのが伝わってきました。
大学生の先輩の方が、私たち1人につき1人ずつ付いて下さり、とても丁寧に優しく教えてくださいました。辛い練習もありましたが、大学生の方が励まして下さったり、みんなで声をか

けあったりなどして、乗り切れたと思いました。
帰りの時の先生のお話で、練習や練習試合ができることが当たり前になっていると言われました。この夏休みは学校の体育館が使えなくて、他の体育館を使わせてもらっているという気持ちや、練習試合も先生が組んで下さっているという気持ちが、私を含め、みんな薄れてしまっているからこういう注意をされてしまったのかなと思います。やりたくても人数の関係できない男子は、私たちがいろいろと教わった時もオフになってしまっているというのは、とても残念だし、できない人もいるんだということをもっと考えてやっていきたいと思いました。国士館大学の先生も自分のやらなければならないことよりも私たちの練習を優先して下さったりして、本当に私たちは感謝しなければならないし、国士館大学というところで練習できるのも、もちろん当たり前ではないし、感謝の気持ちをもってやっていきたいと思いました。

(8月24日 1年女子)

——良くも悪くも切り替えが早い。

練習試合 ～あきる野西中学校～

今日は1日、あきる野西中学校で練習試合でした。

私を含め、6人しか来れませんでした。

キャプテンも不在で、いつもサブの私とNがスタメンという、いつもと全く違った状況で少し戸惑いました。

先生が以前言っていたように、やっぱりサブ根性が染みついていたんだなと実感しました。

以前、(私たちサブを前にスタメンを怒っている中)、「疲れることすら許されないんだよ」と先生に言われた言葉が、私は悔しくて覚えていましたが、練習試合に出れて、たった一勝しかできなかったけれど、すごく嬉しかったです。

センターとレフトをやりました。1回だけ、ブロックも止められたし、レフトで打ったのが1点入って、本当に嬉しかったです。

いつもコートの中じゃなく、コートの外で応援ばかりだったけど、点を決めた時の喜びをみんなと分かち合えるのっていいなと感じました。

夏休み、少し、進歩があったな。

練習してよかったなと思えました。

2学期からも頑張りましょう。

(8月29日 1年女子)

September 2012.9～



——技術指導はね。情報じゃないんだ。

73日目

今日は、昨日、先輩や先生の大事な言葉が詰まっているバレーボールノートと部誌を教室に置いてきてしまいました。誰のせいでもなく、10人もいるんだから誰かが気づけば忘れなかったことなので、もっと周りを見れるようにしていきましょう。

気持ちの切り替えが早いことで良いこともあります、悪いこともあるということに気づかされたので、そういう点も区別をつけていきましょう。

(9月2日 2年女子)

——テンションとモチベーションは違う。

74日目

今日は救急バッグの中身をパソコン入力をする仕事をしました。久しぶりにパソコンに触れたので、想像していた以上に仕事が進みませんでした。体育館練習までに間に合わなくて、ジャグなどを選手に作らせてしまいました。もっと周りを見て、てきぱきと仕事をしていきたいです。

私が部活で一番気になっていることは、同じ事を何度も言われることについてです。この前、先生の話では「スパイクを打った後に、膝を曲げて着地すれば、ブロックからの切り返しも反応しやすくなる」ということでした。しかし、それは、私が部活に入部したばかりの練習のときにも1度、耳にしたことがあるものでした。全てを一度に済ませることは無理なので、個人個人が気づいたときに部誌などに書いていくのも1つの知恵だと思います。

(9月3日 1年女子)

——古来から髪型は精神的象徴だ。馬鹿にするな。

75日目

今日は後半だったので、前半は体カトレーニングをしてからの体育館練習でした。最近、学

校と部活があるからかみんな疲れているように見えます。そのせいか、体カトレーニングでは、みんな少しだらけてしまったように見えます。でも、以前と変わったなあ~と思ったのは、「ちょっと、この雰囲気で行っていると危ないな…」と感じたら、「ちゃんとやる！」と注意できるようになったことだと思います。最後のミーティングでは、以前までは1人だけしか言っていなかったけれど、みんなが言うようにして、その日のことはその日に解決するようになってから、これからの意識の仕方をしっかり考えることができるようになったと思います。

(9月4日 1年女子)

——問題ばかりだ。
この際、問題発見能力と問題解決能力を身につける。

76日目

今日は、前半でした。体育館に行ってみると体育着の男の子がいました。男子は先輩が引退してしまうと5人になり大会などに出られないので、入部してくれれば良いなと思いました。今日の練習でセッターもやらせてもらいました。全然まだまだです。この「まだまだ」、OGの先輩の言葉です。合宿の初日に初めて言われました。その時は「まだまだダメかあ」と思いましたが、合宿ラストの日に言われた時は「まだまだできるのか！」と思いこの言葉が凄く嬉しかったです。だから私達はまだまだできます。まだまだ声も出るし、まだまだ上手くなれるし、まだまだ笑えます。金曜日朝練があります。遅刻者0人で笑顔で全員バレー！！

(9月5日 1年女子)

——思いやりは心に留めるものではない。

77日目

今日は朝練がありました。いつも通りパスから始め、次にサーブ練習をやりました。岸本先生が来なくてみんな寂しそうでした。放課後は、筋トレでした。校内を10周して、フィットネスに行きました。自分はフィットネスで筋トレするのが初めてで楽しかったです。明日も頑張りましょう！

(9月7日 1年女子)

——全誓力。全誠力。全政力。全正力。全清力。全省力。全声力。…

学校説明会

今日はまず、学校の説明会の手伝いをしました。これからも学校も手伝いを率先していけるバレー部になりましょう。体育館練習では対人から始まり、ブロック練習をやりました。先生も言っていた通り、バックからの指示などプレー中の声を出せるチームにしたいです。シートレースの時、私的に雰囲気が良くなかったと思いました。雰囲気が悪いと練習もやりづらいと思うので、笑顔を絶やさないようにしましょう！明日も練習頑張りましょう！

(9月8日 1年女子)

——自己犠牲の精神。

79日目

今日一番びっくりしたのは、OBの先輩が来てくれたことです。辛い思いをしてまだ間もないのに来てくれました。練習は一緒にしていませんが、最後の挨拶の時にアタックの仕方を教えてくれました。そんな中来て教えてくれたので、やっぱり来てくれるのが当たり前と思わないようにしたいです。アタックレースからのアタックにつなげたり、チャンスからのアタックにつなげる練習が多かったのでセッターの子のトスの癖について色々言っていました。その癖をつくらせてしまったのは、きっと自分がしっかりおでこの上で右手にドンピシャに返すことができないからそうさせてしまったんだと思います。今日はいろんな技の練習をしたので、もっと自分達のものにできるよう頑張りましょう。

(9月9日 1年女子)

——準備(アプローチ)に全てを賭ける。

80日目

お疲れ様でした。今日は、体育館練習が前半でした。OGの方が2人来てくださり、サーブカットの練習を一緒にしてくださいました。先生によく言われることが、せっかく上げたボールを簡単にレースで上げるな！と言われます。今日は、自分なりにオーバーで上げることができたと思いました。でもまだ、完璧なトスを上げることはできないので、打ちやすいトスを上げられるように頑張りたいです。練習が終わった後に少し筋トレをしました。みんなで声を出してやったら筋トレがすごく楽しかったです。これからも続けていきましょう。前半は時間が少ないので準備などテキパキ行動して練習が少しでも長くできるようにしていきます！そして明日も、笑顔で全員バレー！

(9月10日 1年女子)

82日目

今日は体育館が後半で前半は筋トレをしました。おんぶのトレーニングや手押しは辛かったけど、すれ違う度みんなと声かけができたので頑張れました。体育館では先生が会議などでいませんでした。しかしOBの先輩が来てくださり教えていただきました。S先輩やMちゃんがちゃんとまとめてくれて雰囲気も良く楽しく頑張れました。こういう雰囲気を保ってこれからの練習に生かしていきたいです。

(9月12日 1年女子)

——奇立ちは幼稚である。

83日目

文化祭が近くなり、準備があるのでみんな集まらなくて、人数が少なく、しかも先生も会議等で全然来れなかった。でもみんなちゃんとやっていたと思う。倒立歩行も結構なひとができるようになってきました。この調子で冬合宿までにはみんなができるように頑張りましょう。明日はまた体育館なので声を出してやりましょう。

(9月13日 1年女子)

——認められたいという欲求が障害となっている。

84日目

今日は体育館前半の日でした。先生が会議などでずっといなくて私達もS先輩やMちゃんがいなくて、男子の先輩が指示してくれました。人数が少ないにもかかわらず、今日は声が出ていたと思います。そして、更衣室の掃除も、みんなが気付いたらやるという意識があり、とても良いと思います。更衣室は第二の体育館なので、これからも綺麗を保っていきましょう。

(9月14日 1年女子)

——何が下手かと言えば、練習の取り組み方が下手。

86日目

今日は8時集合、九時開始でした。先生が肩が痛くてみんなと交代で肩もみしました。練習では久しぶりの女子だけでオールコートで、もしかしたら初めての人もいたかもしれませんが今日はコミュニケーションを大切にしました。さいしょのだっこ鬼ごっこは楽しかったけど、その後のパスはあまり調子が良くないというか悪くてびっくりしました。文化祭の準備などで筋トレできなかったからかなあと思いました。だから筋トレも大切だと実感しました。4対4のゲームの時は怒ったりしちゃいましたが、みんなとのハイタッチやドンマイなどの声の掛け合いは忘れないようにしました。2回負けたのはすごい悔しかったです。

(9月16日 1年女子)

——人の常識を目標としているのは愚かである。

練習試合 ～明大中野八王子高校～

今日は久々の練習試合でした。場所は高尾ですごく遠かったです。明大中野八王子でした。試合の内容は・・・全部で4セットやりましたが、最後のセットだけやっと自分達らしいかなと思える程度のものでした。今日は昨日のゲームでやった、オーバーで相手コートを見てラストボールを返球するのを先輩が何回かやって点数が決まって凄かったです。明日は朝練です。今日はサーブミスが今までで一番多かったので、サーブ練習頑張りましょう！明日も笑顔で全員バレー！

(9月17日 1年女子)

——序盤の失点はなかなか縮まらない。

88日目

今日は朝練がありました。いつも通りパスから始め、サーブ練習をやりました。私はサーブが全然入らなくて腕立て伏せを100回以上やりました・・・。久しぶりに朝練でサーブカットの練習をやりました。とても楽しかったです。放課後は前半、校内ランニングと倒立歩行、股関節ストレッチ、筋力トレーニングをやりました。文化祭の準備でほとんどいなくて、前半は4人しかいませんでした。後半は体育館練習でした。どんどん人数が増えて楽しかったです。人数が増えてからシートレシーブをやりました。楽しかったです。最後にゲームをやりました。

(9月18日 1年女子)

——居場所がないのではない。目的を見失っているだけだ。

89日目

今日は岸本先生に練習態度で怒られました。サーブカットなどの基礎練習では、いつもと変わりなく出来ていたと思いました。

しかし、ゲームの時に、久々のゲームのためか、みんながふわふわしていて、危うさをコートに入っている私でも感じていました。
いつもならゲームでも緊張するのに、今日のゲームでは緊張がありませんでした。
先生が言っていたとおり、
「目的のない練習」
になっていたと思います。
今日は、先生の期待を裏切ってしまいました。
この前、「当たり前」という気持ちのことで話し合ったのにも関わらず、練習試合の場所が遠いということだけで「だるい」と思ってしまったことで、私は先生がわざわざ遠くに練習試合をお願いして下さっていた理由を聞いたとき、すごく嬉しかったのと、申し訳なさがすごくこみ上げてきました。
きっとみんなもそうだったと思います。
だったら裏切ってしまった期待に応えられるよう、また先生が尊敬している先生方に心から自慢できるチームになりましょう。
「明日も笑顔で全員バレー！」

(9月23日 1年女子)

——自分の限界を知らない者は、課題がない。

91日目

やらされているのではなく、やっているという意識を持てるようにしたいです。
岸本先生に
「倒立歩行をやれ」
と言われた時、
「絶対歩けるようになってやる！」
とその時は思っていました。しばらく練習しているうちに集中力がなくなってしまい、周りの人と話ながらしてしまいました。Hに教えてもらって前より2、3歩歩けるようになりました。私はそれで嬉しかったのですが、Nを見ていると5歩ぐらい歩いていて、私は自己満足で終わらせてはいけないなと思いました。
先生は、
「一人一人が強くならなければ駄目だ」
と言っていた時、私は倒立歩行を思い出しました。もっと自分に厳しくしなくてははいけません。

(9月25日 1年女子)

——一人の心を動かすことは、自分の心を動かすことと同じである。

92日目

今日は倒立歩行をやりました。
昨日は、岸本先生から
「倒立歩行をやってこい」
と指示をもらったのに、やりながら笑っていたり、話していたりなどして先生に怒られました。
今日は、主将と副主将が先生に謝りに行って、帰ってきてからみんなでミーティングをしました。それぞれが心の中で思っていることを言い合って、その中には準備が遅かったり、周りを見ていなかったり、そんなことばかりでした。
先生にみんなで練習後、謝りに行った時、先生は、
「怒られることも立派な練習だ。罰ゲームだと思てはいけない。反省しているのなら、知恵を出して、それを誠意として示しなさい。お前達は怒られてただ落ち込んでいるに過ぎない。知恵を出して誠意を示すこと。これは人として立派な練習なんだよ。」
と言われた時、
「あっ。本当にそうだな。」
と思いました。
最近、体育館に入れてもらえず、ボールを使った練習もできず、どれだけ当たり前にやっていたのか思い知らされました。

(9月26日 1年女子)

——形式はやがて廃れる。

93日目

今日は倒立歩行をやりました。
倒立歩行は「夏までにできるようになる！」という目標をみんな持っていたけれど、出来ていませんでした。しかし、この先生に怒られている2、3日の間に、私を含め、みんなできるようになってきました。チームメイトがどんどんできるようになっていって、本当に嬉しかったです。また、まだあまり出来てない人にHが付きっきりで教えてくれました。
「倒立歩行は1人でやるものだから、1人1人が強くならなければいけない」
と先生は言っていました。1人でやることかもしれませんが、自分のために多くの人がサポートしてくれていることに本当に感謝しなくてははいけないと思いました。

(9月28日 1年女子)

——法律、校則は変化する。
しかし、道徳、哲学は変化しない。

94日目

今日は男女2面コートでそれぞれ別練習、先生も会議で遅れて練習に参加する日でした。女子は夏合宿までに倒立歩行ができるようになるという目標でしたが、どんどん日が延びてしまいました。先生は、「気持ち次第だ」と言っていました。今日、女子の倒立歩行を見て、「本当に気持ち次第なんだな」と思いました。全く歩けなかったのに何歩も歩けるようになっていたり、見ている自分も嬉しくなりました。1人1人が強くなっていくのが目に見えて分かるようで嬉しかったです。明日は男子の大会です。手伝いや応援に行くので、周りを見て、行動していきましょう。

(9月29日 1年女子)

——「すみません」「ありがとうございます」は時間を空けるな。

文京区大会

今日は男子の大会応援に行きました。私は前もお手伝いをしたことがあるのに、全く指示が出来なくてみんなを色々困らせてしまいました。すみませんでした。明日は久しぶりの練習試合です。みんな1週間近くボールに触れていなくて、感覚がなままっていると思いますが、笑顔で全員バレーをやりましょう！

(9月30日 2年女子)

October 2012.10～



(写真:夏休み)

——練習に魔法はない。

練習試合 ～十条富士見中学校 浮間中学校 滝野川紅葉中学校～

今日は久しぶりに練習、練習試合でした。先生は体調が悪いのに遅れてでも来て下さり、凄く嬉しかったけど、でもすごく心配でした。浮間中を教えた後の先生の汗はすごくて、そんなに感情移入するほど「浮間中を教えたい！」という気持ちが凄かったんだなあと思いました。でも、浮間中相手にサーブミスをして失礼なことをしてしまいました。相手の役にも立たず、そして自分たちのためにもならなかった。また明大中野八王子での反省点を繰り返してしまいました。でも、試合が終わってずっとギャラリーを走っていて、みんなもいろいろと考えたと思います。今日は私とS先輩が抜けて、いつも出られないE、N、Yが出られて凄く嬉しかったです。Yは最近、カットがすごく上達したし、それにサブメンバーみんながボールに反応していて、「2人にスパイクを打たせてあげよう！」という意識がすごいあったと思いました。今日はみんなの成長がいろんな面で見えたので、すごく焦りを感じました。

(10月1日 1年女子)

——緊張感が成長を加速させる。

97日目

今日、いろいろな思いがあると思います。もう私も先週1週間のことを嘘にしたいです。言葉じゃなくて行動で示しましょう。

(10月2日 1年女子)

——バレー部ごっこはやめろ。

98日目

今日は前半、体育館練習でした。アップから始め、パス、スパイク練習をしました。最後にキャッチゲームをしました。ボールをキャッチする際は、

「膝の上で、胸から下でキャッチしろ」

と何度も先生に言われました。

後半は筋トレでした。校内ランニングと股関節ストレッチ、サイドレンジ、倒立歩行、L字腹筋と階段地下1階から3階までの手押しジャンプ。

倒立歩行をもっともっと歩けるようになりたいです。

(10月3日 1年女子)

——自分に勝てない者が相手に勝てる筈がない。

99日目

今日は朝練がありました。私とNとYは男子チームに入れてもらい、キャッチゲームをしました。

男子チームも楽しいけれど、女子チームにも入ってキャッチゲームをしてみたいと思いました。

サーブミスが多かったので、日頃の練習から緊張感を持って取り組んでいきましょう！

大会前であり、テスト前でもあります。

文武両道を目指し部活にも勉強にも手を抜かずに頑張りましょう！

(10月5日 1年女子)

——他力本願は自分を堕落させる。

100日目

今日は岸本先生が休みで、先生のいない練習でした。

キャッチボールゲーム、試合形式では、男女共に気の引き締まった練習ではなく、大会前なのに、あまり緊張感のない練習だったと思います。いまの気持ちのままでは大会に出てはダメだと思います。あと1週間、一つ一つの練習に緊張感のある練習にいきましょう。

でも、最近思うのは、点を入れた時の喜び方が良いと思います。今後も続けていきましょう。

逆にミスをくり返してしまった時の悪い空気はやりづらくなってしまいます。なので、私達がよく言われる…、

「切り替えが早い」

を試合中に生かせられたら雰囲気も良くなり、やりやすくなると思うので、みんなで励まし合い、良い意味での「切り替えが早い」にしていけたら良いと思いました。

あと少しで中間考査です。

勉強と部活の両立頑張りましょう！

体調管理に気を付けましょう！

明日も笑顔で全員バレー！

(10月6日 1年女子)

——家族への感謝。

101日目

次の練習からはテスト1週間前になるので、男子との最後の練習でした。

キャッチボールゲームでゼッケンを着て練習しました。サーブを何処に打つのか、前衛にスパイカーが何人いるのか、どのスペースに狙えば相手は崩れるのかなどについて瞬時に判断することを求められました。

チャンスボールをコンビに繋げることができるよう、綺麗なパスをセッターにしたいです。

折角のチャンスをなかなか生かすことができないので、頑張りたいです。

最近、怪我人がとても増えています。大会前なので安全第一に無理せずに頑張りましょう。

それとテスト前でもあるので、文武両道で良い結果が残せるように頑張りましょう。

今日の練習で…、

「前！前！」

という声が聞こえていたのに、前のボールを何度も落としてしまいました。もっとスパイカーの腕、助走、肘の位置などを判断して動けるようにしたいのと、ブロックを決めたいと思います。

(10月7日 1年女子)

——無作為の作為。

102日目

今日はテスト1週間前だけど、大会前なので1時間だけ練習がありました。

1時間しかないのに、準備とかを普通にやっていたと思うので、少しでも長く部活ができるように、テキパキと準備しましょう。

先生が最後、

「ミスを恐れていたなら、成長はない。大会などでいつまでも緊張して失敗を恐れていたなら勝利はない」

って言われたとき、失敗を恐れるよりも堂々と失敗して、また同じ事をくり返さないようにそれを直していけばいいと思いました。

テストも大会も近いので、体調管理をしっかりして、明日も笑顔で全員バレー！

(10月9日 1年女子)

——スタメンはレギュラーを意味しない。

103日目

今日はテスト1週間前ですが練習でした。

最初は体育館が後半スタートだったので、3年A組の教室でみんなで試験勉強でした。

私はJちゃんに勉強を教えてもらいました。勉強も部活も両立できるように頑張りたいです。

体育館練習ではパス、対人と始まり、サーブカットなどをやりました。今日はサーブが中央に行ってしまう、コースを狙って打てませんでした。なので、明日の練習ではもっとコースを意識したいです。

試合前でそれにテストも近くで大変だし、こういう時に体調を崩しやすいと思います。なので体調管理はしっかり気をつけて試合まであと4日、全力で頑張りましょう！

(10月10日 1年女子)

——ギャラリーでの応援も立派なポジションである。

104日目

いまはテストが近いから、時間が短く、あまり練習できないので、用意も少しだらだらしているの、早く準備できるようにしましょう。

練習の雰囲気は良いと思います。でも、最近みんなサーブカットが上がらないので大会までにちゃんと上がるようにしましょう。

前の大会ではみんな緊張の余りに実力を発揮できなかったの、今度の大会はもっと自信をもって全力で思いっきり楽しみましょう！

(10月12日 1年女子)

——信じる力がなければ、流れは来ない。

105日目

今日はテスト前々日と大会前日ということで緊張もあったと思いましたが、体育館を使える時間が少ないのに、先生に、

「急いで！」

と言われているのに、まだ歩いたりしていました。

みんなが素早く行動すれば、もっと練習できると思うので、もっと時間などを頭に入れて行動するようにしましょう。

そしてカットボールなどをこちらに飛ばしたときは、

「危ない！」

など声をかけて下さい。

明日は大会なので気合いを入れていきましょう。

変に緊張せずいつも通りを意識して頑張りましょう！

笑顔で全員バレー！

(10月13日 1年女子)

——横道に逸れた人間は言い訳ばかりを夢想する。

私学大会

今日は大会1日目でした。

朝、会場に着くのが遅れてしまい、でも急ぐことをあまりしなかったかなと思います。でも、応援幕など、自分達のことはテキパキして出来ていたけど、荷物がバラバラだったので、誰かが気遣うようにしましょう。

1試合目の日大桜丘戦では、緊張していたのもあったけど、ちゃんと声を出さなかったし、緊張したままだった…。それにまだまだサーブカットが全体でも個人的にも出来ていなかった。他のチームはサーブカットの時に全体が動いていた。だからみんながサーブカットに反応すればよいのかなと感じました。

あと、Mがずっと緊張したり、ミスったりしてしまうのは、カットの私達のせいだなと思いました。

普段からMによいカットをしていれば、練習の時からMもそうだし、みんなも緊張感もてる。カットが上手くなればトスも上手くなって、全体的に良い方向にいて全員バレーが出来るようになるのかな？と思います。

試合は負けたけど、その分1人1人も全体でも課題が見つかったと思うから、その得たものや課題を練習中に意識してみんなで上手くなっていきましょう！

やらなければならないことは、技術だけではなく、生活面でもたくさんあったと思うので、スタメンではないからとかスタメンだからとか関係なく良くなる方法を言い合っていきましょう。

(10月14日 1年女子)

——反省は知恵がなければ出来ない。
知恵がなければ誠意を示せない。

107日目

今日はテスト後初めの部活で、初めは体力づくりとしてバスケットとフットサルをやりました。

コミュニケーションもとれて良かったです。

そして大会後の初めの部活でもあったのに緊張感がなかったです。

私は今のメンバーと一部に行きたいです。1試合でも多く試合をして勝ち進みたいです。

S先輩が引退する頃じゃ嫌です。新1年生が入って来る前です。このメンバーと5ヶ月一緒に練習してきて合宿にも行き、楽しい時も悔しい時もこのメンバーと一緒にいました。

なので次は『感動』も一緒にしたいです。ただの仲良しではなく、仲間になりたいです。今日のミーティングで話し合った事を練習中も忘れないように、

明日も笑顔で全員バレー！！

(10月19日 1年女子)

——やれないのは仕方がない。

学校説明会

今日は中学生が学校説明会に来て部活紹介を先輩と自分でやりました。なので途中参加になってしまいました。サーブカット、スパイク練習をし、ゲームをしました。
Nちゃんと自分は男子チームに入りました。サーブカットが全然上がらなくて何度も同じような事で怒られました。
“上げよう”“つなげなきゃ”という気持ちがないから上がらないんだよ。と言われました。
明日は、明大中野高校との練習試合です。緊張感のある練習試合をやしましょう。

(10月20日 1年女子)

——正しいことを貫く信念。

練習試合 ～明大中野八王子～

今日は私学大会が終わって初めての練習試合でした。バス停の場所が分からずバス停を見つけるまで時間をかけすぎてしまいました。もっと時間に余裕を持って行動できるようにしましょう。
ワンマンをしているとき、ボールを触れなくて落とすこと多かったです。テスト期間があつて少し体力が落ちたと感じました。
今日は何回も同じことを言われました。まず、マイボールの声を出すこと、それとブロックを飛ぶ時に相手にプレッシャーをかけるように「せーの」といって飛ぶことなど、同じことを繰り返し注意されてしまいました。一回いわれたことはその場で改善していきましょう。
明日から、二年生が修学旅行でいないけれど、だらけずにがんばりましょう。

(10月21日 1年女子)

——気合いに勝る戦術なし。

修学旅行

今日から、修学旅行で二年生がいなく、一年生だけの練習でした。
ランニングから始めていつも通りでした。雰囲気も悪かった事もなく緊張感がいつもよりかあったかとおもいました。
しかし逆に静か過ぎてやりづらいいところもあったので、「試合中に声を止めるな」と同じように練習中にもみんなで声を出し合い気合をどんどん出していきましょう！
最近サーブからのコンビの練習が多いので試合でもできるように、カット、二段パスの練習を意識していきましょう！まだまだ先輩達は帰ってきませんが、気を抜かず頑張らしましょう！
明日も笑顔で全員バレー

(10月22日 1年女子)

——同苦が感動を分かち合う。

修学旅行

今日はみんなに迷惑をかけてしまい、Jが練習に来れなかったのも私たちのせいです。すみませんでした。

(10月24日 1年女子)

——声を出すのではない。
気合いを出すのだ。

113日目

今日は体育館が後半だったので、最初は廊下で筋トレでした。おんぶスクワットは辛かったです。声を出して頑張りました。
S先輩も今日帰ってくるので明日からまた合流して楽しく頑張っていきましょう。

(10月25日 1年女子)

——顔つきとは心持ち。

114日目

今日は先輩のいない最後の練習でした。
初めて見る練習が多くて楽しかったです。
やはり、1つ1つの練習に全て意味があり、練習中にも岸本先生がその意味を教えてくださいます。その意味を理解して練習しなければ上達しないと思います。
ですから、今まで以上に1人1人が
「なぜ、この練習をするのか？」
「どういう意味なのか？」
などについて考え、練習すれば、同じ失敗を繰り返すことが少なくとも減るとは思います。
岸本先生が何を伝えたくて、練習を中断してまで話を下さっているのかを考え直して、明日から先輩と一緒に頑張っていきましょう。

(10月26日 1年女子)

——努力をプライドに変える。

115日目

昨日のミーティングで私は、
「明日はしっかり『マイボール』の声を出せるようにしましょう！」と言いました。
にも関わらず、ゲーム開始直後から声を出さず、お見合いをしてしまいました。自分が言ったこと

に責任をもてるように頑張ります。
私は無回転サーブをレシーブするのが苦手です。岸本先生に、軌道をしっかり読んで正面で受ければ大丈夫と言われたので、しっかりとボールを見て、焦らず、落ち着いて出来るようにがんばります。
先日、戸田先生と岩本先生が
「あのバレー部のかけ声いいね。職員室によく聞こえるよ！」とってくださいました。
この調子で学校中に聞こえるように、みんなで大声で頑張りましょう。

(10月27日 1年女子)

——誇りの無い者は、放棄し、逃避する。

116日目

今日は修学旅行から帰ってきて、2日目の練習でした。
まだ少しなまっていて、サーブカットが前より上がらなくて、また自分だけ全く声が出ていなくて、みんなにも迷惑をかけてしまいました。
もっとたくさん練習して、サーブカットを完璧に上げて、それからのコンビも完璧にできるようになりたいです。
新人リーグでは強いチームばかりですが、笑顔を絶やさず、楽しく、全員バレーをしましょう。

(10月28日 2年女子)

——強き相手を倒して、初めて強さを知る。

117日目

今日は前半体育館で、OBのT先輩も来て下さいました。
岸本先生の体調が悪く、16:30に完全下校でした。
練習は、ボールを落としたらすぐに交替するスリーマンを多くやりました。
私は前も捕れなかったし、手を上にやっているのを知っていたのに、「前だよ！」とサポートしてあげられませんでした。
バックに回って、回り込んでボールを受けるときも声が「はい！」と1回きりで、ボールに触りきるまで声を出し続けることをしなかったのが、何度も前衛にボールを受けさせてしまいました。
ですから、これからはもっと早くに返事をして
「私が取らなから取らせない！」という気持ちをもちたいと思います。
男子とゲームをした時に、カットがセッターに返らなかったのと、2本目からの攻撃がもっと良くなると思うので、Mだけでなく、スパイカーが呼んだり、教えたりして、セッターを助けましょう。
あと、ブロックの意識を高めましょう。

(10月29日 1年女子)

——感動とは、新たな自分との出会いである。

118日目

今週の土、日に大会があります。
練習だと思わずに大会と同じ緊張感を持ち、モチベーションを上げながらやっていきましょう。
今日は、1時間くらい岸本先生とT先輩のシートがありました。私は全く指示の声を出せませんでした。なので、もっと指示の声を出すようにします。
そしてゲームの時にブロックを忘れてしまって、男子に何本も打たれてしまいました。
たとえ1人のモチベーションが下がっても、他のメンバーで上げていけば、カバーできれば、最後には笑顔で全員バレーができるはずですよ。
明日は笑顔で全員バレー！

(10月30日 1年女子)

——心と頭と体を全員が一つにする。

119日目

今日は前半、筋トレでした。
2人1組をして、マッサージもしました。気持ちよかったです。
体育館ではツーマンをやりました。すごい疲れました。指示の声をもっと大きい声でやり、パートナーを助けられるようになりたいです。でも、すごい楽しかったです。
昨日からノータッチでボールを落としたらフライングというルールของเกมをしています。とても緊張感のある試合でよいと思います。
M、お菓子ありがとう！

(10月31日 1年女子)

November 2012.11~



——悔し涙の意味はこれから分かる。

120日目

今日は朝練でした。
新人戦に向けての最後の練習でした。
男子と女子でゲームをしました。
Mが漢検で途中で抜けてしまったので、セッターに岸本先生が入ってくれました。
水曜日に比べてノータッチでボールが落ちてしまうのが多かったと思います。
練習時間が大会前日なのに短かったけれど、マイボールの声を出して、程よい緊張感を持続して、ベストを尽くしましょう！
明日も笑顔で全員バレー！

(11月2日 1年女子)

——戦術で勝てるほどの基礎力がないことを知れ！

124日目

前半はミーティングで新人戦の反省を話し合いました。
その時に、時間も見ずに行動し、ミーティングの時も騒ぎながらしてしまい、先生に怒られました。
私たちは以前から時間にルーズなところがあります。みんなで気づき、直していきましょう。
体育館練習では国士館大学で教わったスパイクカットをしました。そこで、Eがいつもボール出しや球拾いをしていることが多いので、みんなが均等に練習できるように、どんどん変わっていきましょう。
新人戦で負けてしまった悔しさを、これからある全ての試合に生かせるように頑張りましょう。
明日も笑顔で全員バレー！

(11月5日 1年女子)

——勝てそうだったのではない。負けたんだ。

125日目

朝練がありました。
主にミート練習をしました。あらためて練習すると、私は全く出来ていなかった。思っていたより、ボールを絡ませて打つことが難しいと感じました。しかし、放課後練習では、前よりミートが上手くなって、スパイクも前より上手くなったと思いました。
折角、上げてくれたボールをレシーブで返してしまうのは、やはり失礼なので、これからはどんなボールでも打てるように頑張ります。しっかりボールを肩にはめて、コントロールできるようになりたいです。
後半はゲームをやりました。やはりMを動かしてしまいます。怖がらず、しっかり膝でレシーブできるように意識的に頑張りたいです。
今日はゲーム中にサインを出したりして、新しいことに取り組みました。自分たちのもの出来るように頑張りましょう。相手の場所などを見れるように、試合をして、ノータッチで落とさないように頑張ります。
今日の岸本先生の話聞いていて、やはり1部に行けなかったのは悔しいです。
OB、OGに恩返ししたいので、この気持ちを忘れないで、毎日を大切に練習したいです。

(11月6日 1年女子)

——緊張してしまう人間は、そもそも精神が貧弱なのだ。

126日目

今日は、前半、筋トレでした。
みんなで声を掛け合い、良かったと思います。
後半は体育館でした。
ブロックでは「せ～の！」の声もなく、岸本先生に怒られてしまいました。
何度も何度も同じことで怒られているので、なくしていきましょう！
今日は、みんなモチベーションが下がっていました。誰か1人でも、その雰囲気を変えることができれば、全員が良い雰囲気できるとと思います。
そして岸本先生が言っていたとおり、男子を修徳だと思ってゲームをしていきましょう。
明日も笑顔で全員バレー！

(11月7日 1年女子)

——心は「磨く」ことで豊かになる。
幼稚で我が儘な自分を研ぎ、
削ぐことで本当の「心」が初めて顕れる。

127日目

後半の体育館練習では、国士館大学との合同練習で行ったレシーブ練習をはじめ、2段トスなどの練習でした。
最後にやった男子とのゲームでは、みんな雰囲気が良く、「ボールをノータッチで落とさない！」という気持ちがすごく伝わりました。
明日も笑顔で全員バレー！

——心はすぐに顔に出る。相に人間性が表れる。

131日目

岸本先生やS先輩が練習の際、ほとんどいませんでした。それでもみんな集中して練習していましたが、声は出ていなかったように思います。
練習中もいつも岸本先生が場を盛り上げていて、みんなはそれに頼り、甘えているので、岸本先生が仕事や会議で体育館から離れなければならなくなった時も、岸本先生や斉藤先生の所まで声が聞こえるくらい盛り上がりたかったです。
みんなで声を出していきましょう！
誰かが声を出す前に
自分が先に声をだすくらいの気持ちは持ちましょう！

(11月13日 1年女子)

——仲良くなることは構わない。
ただしそこには尊重がなければならない。

132日目

国士舘大学で教わったスパイクカットを、最近、たくさん練習しています。
今までより、
「セッターに返さなくていけない！」という気持ちが高くなりました。
カットからの2段トスでアタックを打つ練習では、オーバーできれいに、高く上げることができず、ボールを回すことができませんでした。
最後の方で、少し速攻のポジション練習をしました。
私たちは大会にいくと小さい方なので、この速攻ができたら、さらに強くなると思ったし、カッコ良くて、良かったです。
最近の練習を見ていると、ダラダラしているわけでもなく、しっかりしているわけでもない、微妙な感じがします。
11月5日から、もう次の試合に向けての練習が始まっていて、あの悔しさの気持ちが、私も含めてみんな薄れているような気がします。
試合が近くなったら真面目に練習するのではなく、いまからしっかり練習をするように、明日からがんばりましょう！

(11月14日 1年女子)

——優しさの安売りはもはや保身である。
厳しさの乱用はもはや過信である。
尽くせるのは誠意のみである。

133日目

今日は筋トレでした。
みんな集中して良かったと思います。
EやYも少しずつ倒立歩行ができるようになり、みんなが進歩したと思いました。
明日は体育館練習があるので、
声を出して、
気合いを入れて、
頑張っていきましょう！
明日も笑顔で全員バレー！

(11月16日 1年女子)

——勝つのではない
勝ちきるのである。
勝ち続けるのである。

練習試合 ～十条富士見中学校～

今日は十条富士見中が来ました。
後半から岸本先生がいなくなりましたが、Nさんと相談しながら練習をしました。
最後はゲームをやりました。
声も出さず、雰囲気も悪く、中学生に1セット落としてしまいました。
悔しかったです。
こんな調子では1部になんか絶対に行けません。
豊島学院の時の悔しさを思い出して、練習にもっと気合いを入れていきましょう。

(11月17日 2年女子)

——奇跡は努力が生んだ必然である。

135日目

今日は午前中、女子だけで練習でした。
WもEもなくて、なんだか物足りない感じで、さらにみんな今日は疲れていました。
今日の練習はサーブカットからのレセプションの仕方をみんなで考えてやっていました。
YとNにずっとボール拾いをさせてしまって悪いなと思いました。
でも、先輩達がいたら、いまコートに入っているスタメンの人たちはきつとボール拾いをしているだろうし、S先輩がいるので、なるべく先輩を動かさないようにしましょう。

あと、1部を目指して練習をしなければならぬから、お互いに注意し合える関係になるのと、

「いま、何の練習なのか？」

とか、みんなが競い合って上手くなれる関係になりたいと思っています。

常に雑なプレーにならないように基礎をしっかりしていきましょう。

みんなも疲れていると思うので、しっかり休んで、体調管理をしっかりしましょう。

テストももう1ヶ月を切ったので、前回、大会で忙しかったから、今回は頑張りましょう！

(11月18日 1年女子)

——「勝ちたい」という執念が最大の誠意である。

137日目

今日、男子とゲームをしました。

初めは勝っていたのに、気づけば逆転されていました。

相手が男子でも、中学生でも、負けて良い試合なんてありません。

この間の大会の時に岸本先生が、

「目の前にいる相手を倒せ。」と言いました。

そう考えると、次のことを考えずに今の試合が全てなんだと思いました。

これからはどんな相手でも倒していきましょう。

明日も笑顔で全員バレー！！

(11月20日 1年女子)

——徹底しなければならないのは何事も基礎である。

138日目

今日は前半が筋トレでした。

校内ランニング20周と階段手押しジャンプと倒立歩行をやりました。

ランニング中にHがケガをしてしまいました。

心配です。

後半は体育館練習でした。

チャンスパールのカットが上手く上がらなくて、すみません。

今日の練習は凄い声も出ていて、とても良かったと思います。

(11月21日 1年女子)

——引退する前に恩返しを終えよ。

練習試合 ～十条富士見中学校 滝野川紅葉中学校～

今日は十条富士見中と滝野川紅葉中と練習試合でした。

Jが欠席だったので、私とNと、リベロでYが入りました。

Wも休みだったので、とても人数が少なく感じました。

斉藤先生が岸本先生に球出しをしていたのが、申し訳なく思いました。

最初は雰囲気も良く、『勝ち切れていた』と感じましたが、試合が重なるたびに苦しい試合になったと思いました。

(11月25日 1年女子)

——節目をもって成長させてもらうのだ。

142日目

今日の練習は前半でした。

今日の昼休みにJがリボンの髪飾りを岸本先生に取り上げられ、怒られていました。

今回はJでしたが、みんなも同じです。

昭和のバレー部が目標としている「尊さ」を意識していきましょう。

私は岸本先生とEとでクイックの練習をしました。

私は身長もなければ、ジャンプ力もありません。

なので、打てません。

Mがキレイに上げてくれたトスも打てません。

これから背が伸びるのは難しいので、ジャンプ力をつけて、小さなセッターと小さなセンターも

「ないではない」チームにしてみせますので、待っていてください。

第1冊目の部誌が今日で終わります。

これまでのみんなの思いや考え方が詰まったこのノートは、たくさんのことが学べたと思います。

時間があれば、これからもこのノートを見直していけたらいいと思います。

明日も笑顔で全員バレー！

(11月26日 1年女子)

——守備力が攻撃力となる。

143日目

今日の朝練ではレシーブをする時に、しっかり止まってフォームをきれいにする基礎練習をしました。

あらためて基礎練習をすると、なかなか目標の所にドンピシャに行きませんでした。普段、

私はレシーブをこんなにサボっていたんだなと思いました。Mを動かしたくない。という気持ちを

強く持ち、攻撃変換になるようにもっと基礎を強くなるようにしたいです。

放課後練習では、1本で岸本先生に返球するスリーマンをしました。本来は1本で返球するはず

なのに、2本目で返してしまうことがあったり、ボールが届かず、雑になってしまうので、もっと体

の使い方を上手くなってきれいに返球したいです。

(11月27日 1年女子)

——自立、自律ある人間を増やす。

144日目

今日は岸本先生が早退して、先生がいない日でした。
先生がいなくても、しっかり練習できたので、良かったと思います。

(11月30日 1年女子)

——本気かどうか。

145日目

放課後は、私は補習だったので、あまり出られませんでした。
テスト1週間前から部活停止になるので、残りの練習できる日を大切に頑張らしましょう。

(11月30日 1年女子)

December 2012.12~



(写真:三浦海岸にて)
——本気じゃないんだな。

149日目

今日は講習で遅れての部活参加となりました。
私が合流した時はゲーム形式の練習をしていました。それで、タイマーで得点をしていて、岸本先生が、「得点を気にしろよ！」と言っていました。
その時はみんな得点を確認したのですが、後半からは全員が確認するわけでもなく、数名がこちらを見る程度で、ボールしか見ていませんでした。やはり、得点を気にして練習した方が試合などと同じ緊張感で臨めると思います。
今日もデュースの時の盛り上がりにはなっていませんでした。
練習を本気で出来ないなら、試合も本気で出来ないと思います。
今度は豊島学院のあの悔しさを思い出してやりましょう。

(12月17日 1年女子)

——勝つために徹していることは何か。

150日目

今日は講堂でダンベルなどを使っての筋トレをしました。
でも、岸本先生がいなくなった後、みんな少し緊張感がなくなったような気がします。
豊島学院との練習試合も近くなってきたので、気合いを入れていきましょう。

(12月18日 2年女子)

——1人が悔しくても仕方がない。

練習試合 ~ 佼正女子高校 ~

今日は佼成女子と2校で練習試合でした。
最初、講習でYとJ、Wがいなくて7人でした。
Jの代わりにEが出て、サーブカットでEが狙われて、Eをカバー出来ず、マイボールの声を聞き取らず、何も出来ないまま終わってしまいました。
2セット目もEが「出たい！」と言って、前のセットで静かだったと言われて、意識しましたが、まだ自分たちのプレーが出来なかった。
結局、1セットも取れませんでした。
マイボールの声、基礎を定着させて、それを持続する、課題を意識して実行する。ということを守り、岸本先生に注意されました。
これからは先生に注意されたことをできるように練習に取り組んでいきましょう。

(12月19日 1年女子)

——再び、悔し涙の意味

練習試合 ~ 豊島学院 ~

今日は大会の日から倒れたかった豊島学院との練習試合の日でした。
勝てませんでした。

おもいきりスパイクを打たれたわけではなく、佯成女子と同じようにスペースにフェイントやショットを落とされました。
大会のときの方が良い試合が出来ていたと思います。
「本気になっていない」と練習から何度も何度も言われています。
次こそは豊島学院を倒して、もう昭和には勝てないと思わせましょう。

(12月22日 1年女子)

——クリスマス遠征。



(写真:三浦海岸)
——一人の思いを知れ

冬休み遠征(1日目) ~練習試合:神奈川県三浦学苑高校~

今日は冬休み遠征の1日目でした。
今日は飯田先生が来てくださいました。
いっぱいアドバイスを頂きました。サーブカットのことやスパイクの事について教わりました。
三浦学苑との試合では、試合を重ねるたびに5点ずつスコアが増えていき、良い感じが見えました。で、次の試合で20点までもっていかずだったのに、気が抜けたせいか15点の次は8点でした。

(12月25日 1年女子)

——クリスマス遠征。2日目。



(写真:三浦海岸)
——感謝は感じるだけのものではない。
返すもの。

冬休み遠征(2日目) ~練習試合:神奈川県三浦学苑高校~

今日はクリスマス遠征2日目でした。
最初から三浦学苑のアップに混ぜて頂き、三浦学苑から多くの学べることがあったと思います。
昨日に比べると、技術面では1人1人が少しずつ上手くなっていると思いました。
でも、まだまだ精神的には甘いと思います。
周りに気を遣って個人の事情だけでは動かないようにしましょう。

(12月26日 1年女子)

——クリスマス遠征。3日目。



(写真:三浦海岸)
——恩返し。

冬休み遠征(3日目)

今日はクリスマス遠征の最終日でした。
三浦学苑で教わったように、上下ジャンパーを着てアップをしてから練習を始めました。
昨日、NとYが鈴木先生に教わっていたタオルを乗せてのレシーブによって、自分がどれほど跳ねていたのかが分かり、またどれだけ意識がなかったということが分かりました。
この練習は続けていければいいなと思いました。

(12月28日 1年女子)

159日目

今日はクリスマス遠征が終わり、今年最後の部活でした。
2時間練習をして、その後、大掃除をしました。
思っていたより、とても汚れが溜まっていて、驚きました。
なので、大掃除は大切だということが分かりました。
次の練習まで約1週間ほど空いてしまいます。
体がなまらないように筋トレなどをしていきましょう。
では、よいお年を！

(12月28日 1年女子)

新年あけましておめでとうございます。

本年も昭和第一バレー部をよろしくお願い申し上げます。

January 2013.1～



(写真:本校体育館前にて)
——目的実現。

160日目

今日の朝、集まりが悪く、遅刻者が多かったです。
みんながちゃんと時間を守り、みんなでアップ、対人ができるようにしましょう。
私は始まりが肝心だと思います。
最後の4対4の練習でセッターをやったとき、レシーブばかりで上げてしまったり、ドリブルしたり、アタッカーを後ろに下げてしまったりしてしまいました。
私は今までMIに全部任せきりにし過ぎていました。すごく疲れてしまい、良いカットがきてもきれいにパスを上げることができずにいました。
自分とはとても依頼心、依存心が強いことに気づきました。
私の守備範囲はとて狭く、逃げてしまっていたりしたので、Mやアタッカーのためにも、もっと意識を高くもって頑張ります。
明けましておめでとうございます！

(1月5日 1年女子)

——悔しさは晴らすもの。

練習試合 ～埼玉県西武台高校～

今日は西武台高校で練習試合でした。
2013年、1発目の練習試合！
みんな気合いを入れて円陣を組み、スタートしました。
前に直井先生に「サーブカット」と言われ、サーブカット中心に冬は練習してきたけど、ぜんぜん上がらなくて、やはり「まだまだなんだな」と改めて感じました。
また先生に「昭和の伝統になっているサーブミス」と言われました。
私が見ている限りでは、今日は10本くらいのミスがありました。
やはりそこは直していかないと本番の試合ではもっと緊張してミスが多くなるかもしれません。
しかし、これからたくさん練習して、フレンドカップでは絶対に西武台に勝って、全勝で優勝しましょう！
明日も笑顔で全員バレー！

(1月6日 1年女子)

——規律。

162日目

今日は岸本先生がいなかったけど、コートランニングをして、アップをして、パスをして、サーブカットの練習をしました。先生がいなくても集中していたと思います。
今日は練習前にミーティングをしたので、みんなで決めた事、集合の時など、行動をテキパキする事、ミーティングで決めた事をしっかり守って練習していきましょう。
あと、声出しが途中で止まってしまう事があるので、忘れないようにしましょう。
明日も笑顔で全員バレー！

(1月8日 1年女子)

163日目

今日の練習はOGのM先輩、OBのT先輩、T先輩が来て下さいました。
 来て下さる先輩方や仲間、先生の意味を考えましょう。
 「なぜ、先輩方は今日来て下さったんだろう。」
 「なぜ、先生はここにいてくださるのだろう。」
 「なぜ、仲間はミスのカバーをしてくれるのだろうか。」
 それは他でもない私達のためにしてくださっている事なんだと気づく必要があるし、ただ先輩方に荷物を持たせてはいけなく、有り難いから迷惑をかけてはいけないんだと。
 S先輩だって、1年生一人一人にだって、一人の人間がいるだけで有り難い事なんだと思います。
 そういう意識をもって練習すれば自然と声は出るし、強くなれると思います。
 この言葉が一人一人の強さになったらいいな！
 お疲れ様でした。

(1月9日 1年女子)

——自分と戦える集団。

164日目

今日は筋トレでした。
 坂ダッシュを10本やって、足がパンパンでした。
 でも下半身の筋肉がつけばスパイクやレシーブも安定するので、もっと自分に厳しくやりましょう。
 その後、ダンベルでの筋トレを行いました。
 昨日と同じ重さでやりました。
 でも重くて、あまり持ち上がらなくて、あらためて筋力があまりついていないことが分かりました。
 もっとみんな筋力をつけていきましょう。

(1月11日 2年女子)

——困難は知恵がない時に起こる。

165日目

今日はいつもより人数が少なくて寂しかったけれど、でも声を出して頑張りました。
 サーブカットの練習をして、まだまだ上がらないけれど、サーブの良い人が多いので、とても良い練習になります。サーブカットは難しいけれど、最近、同じ練習を毎日やってきていて、上手くなってきていると思うし、まだまだただけどMIに返るのが多くなっている気がします。これからも続けて練習しましょう。
 その後は岸本先生が戻ってきて、パターン練習をしました。チームが1つになれたかなと思いました。
 Yがクイックが打てなくて「むかつく」と言っていました。上手くなろうとして、そういう気持ちが出てきているのかな？と思いました。
 でも、練習でクイックの練習をしていたのだから、その時に意識を高く持っていれば、出来たのではないかな？と思います。
 自分も含め、練習の1つ1つに意味があるんだと思い、まじめにやりましょう。

(1月12日 1年女子)

——基礎のない応用はない。

167日目

今日は6人で体調の悪い人が多く、Mも体調を崩してセッターをからめる練習が出来ないなどになって、どれだけセッターがいないと練習メニューが限られてしまうのか実感したし、セッターって重要だなあって改めて思いました。その分、大変だったけど、セッターが好きならやっていると。頑張れ！M！
 サーブ練習終わってからS先輩が体調を崩し、早退しました。そこから練習メニューがさらに限られてしまい、スパイクの振り分けの練習をしました。人数が少なく、やり方が難しく、なかなか効率の良い練習の仕方が出来ませんでした。
 少ない人数でもしっかりやっていきたい。
 基礎が上手くなるように意識しよう。

(1月14日 1年女子)

——礼儀は尽くせない。

168日目

お疲れ様でした。
 今日は久しぶりに人数も揃い、コートランニングから声がよく出ていたと思います。
 あと、対人の取り組み方が変わってきました。
 指示の声もよく出ていました。
 スパイクもカットもブロックも、それぞれ練習できたので良かったです。
 カットも丁寧だったので、Mを大きく動かすことが少なかったと思います。
 あとはブロックを外すタイミングやサーブカットを頑張らしましょう。
 19日の西武台戦。
 昭和第一でやるのは初めてです。

慣れている環境なので絶対に勝ちましょう。
2013年、変わる年ではなく変わりきる年にしよう！
明日も笑顔で全員バレー！

(1月15日 1年女子)

——目的と練習の取り組み方の差

169日目

今日は岸本先生がお休みでした。
今日の練習はM先輩とT先輩が指導に来て下さり、アドバイスを頂きました。
ランニングから始め、M先輩に集合しました。
「準備する時間をもっと短縮できるんじゃないの？」
とM先輩からお叱りを受けました。
確かにいつも準備中の私語が多いと思います。気をつけましょう。
T先輩からは、
「もっと積極的にやってよい。」
と言われました。
今日はお見合いというより、お見合いもせずにボールが落ちることが多かったです。
ミスをお互いに注意することもなく、マイボールの声もあまり出ていませんでした。
西武台との練習試合も近いし、フレンドカップも近いので、もっと気を引き締めて、集中して、
ミスをお互いに注意し合えるようにしていきましょう。
後半は、下北沢成徳のビデオを観ました。
1人1人思った事がいっぱいあると思います。
ミーティングもしました。

(1月16日 1年女子)

——ライバル心。

170日目

お疲れ様でした。
今日は金曜日なので朝練がありました。
出られずに本当に申し訳ありませんでした。
放課後は筋トレでした。
・校内10周ランニング
・もも上げジャンプ
・準備体操
・2人1組ストレッチ
・片足での階段往復
・ダンベルでのスクワット
・ダンベルでのレンジ
・ダンベルでのスナッチ
・倒立歩行
Jの練習を見ていて、前の筋力より大きく変化しているのが分かりました。
Jはプロテインを飲んで、頑張っって筋力をつけようとしているのが分かります。
みんなもJに負けないように、ライバル心をもって頑張りましょう。
明日は西武台が本校に来て下さるので、もてなしや礼儀を徹底して、迷惑のないようにしまし
ょう。
西武台に勝とう！
明日も笑顔で全員バレー！

(1月18日 1年女子)

——勝利の理想型

練習試合 ～埼玉県西武台高校～

今日は昭和第一で西武台との練習試合でした。
西武台との試合で2セット取ることができました。
しかし、それは私達のバレーではありませんでした。
YとEをコートに入れて勝つことができなかつたのが、すごく悔しかったです。
フレンドカップの試合で、今度こそ、私達らしい勝ち方ができるように、明日の練習から頑張りま
しょう。
そして、最後の試合でのHのサーブでの逆転！
今までされてきたことをしている気分でした。
今度は逆転勝利頑張りましょう。
サーブが連続で決まっていけば、雰囲気も良くなっていました。
なので私もサーブが決められるように頑張ります。
明日の十条も頑張りましょう。
明日も笑顔で全員バレー！

(1月19日 1年女子)

——自立、自律。

練習試合 ～十条富士見中学校～

お疲れ様でした。
私達はチームによって、声や雰囲気が変わってしまいます。
岸本先生が言っていたとおり
「自分達で考え、自分達で指示をし、自分達で試合をし、自分達で勝ちきる」
を頑張りましょう。
最近では無回転サーブの練習をしているおかげで、サーブで点数が取れたことが多かったで
す。
でも、自分達で
「1ケタにおさえよう」
と決めたのに、2ケタになってしまったり、リードがあまりなかったりしました。
勝ったとしても、チャンスが来たのにコンビに繋げることができなかつたり、見合ったりして、
試合の内容ももっとレベルの高いものにしていきましょう。
ボールに触れるのは、本当に一瞬しかないんだなと思います。
その一瞬を大切にするために、意識を高めて練習をしましょう。
みんなで考え、みんなで教え合って、みんなでバレーをしよう。
3学期は変わりきる！

(1月20日 1年女子)

——いま出来ること。

175日目

今日は前半、筋トレでした。
最初は校内ランニング、ダンベルでした。
みんな一生懸命にやっていて、前より重いものでも頑張っていました。
体育館では、対人から始まり、サーブ、コンビをやりました。
サーブでは十条富士見で喋りすぎと怒られたので、みんな静かに集中して打っていました。
コンビ練習では、AやCなどを頑張りました。
YとMがインフルエンザということで、体調の悪い人が増えてきています。
体調管理には気をつけましょう。
明日も笑顔で全員バレー！

(1月23日 1年女子)

——試練。

176日目

今日は7時間授業で、残りの40分ぐらいしか参加できませんでした。
インフルエンザによる学級閉鎖と体調不良で休んでいる人がたくさんいました。
手洗いうがいをしっかりしましょう。
みんなが倒立歩行をしている間、3-Aの荷物と更衣室の荷物を整理しました。
3-Aの荷物の中に無くなってた短管ホイッスルが1つありました。
女子ではないと思いますが、使ったものは元の場所に戻すようにしてください。
体温計も無くなってしまいました。
救急バッグの中身が汚いです。
汚いと物もすぐ無くなります。
ゴミが出たら学校に荷物を持って帰って来た時に、すぐに捨てましょう。
救急バッグの中に入れっぱなしはやめてください。お願いします。
明日も笑顔で全員バレー！

(1月25日 1年女子)

——全員バレー。

179日目

今日はS先輩が体調不良で早退してしまい、HもYもインフルエンザでいなく、久しぶりに体育館で
練習できるのに、人数が少なくて寂しかったです。
さらに岸本先生が体調が悪くて16時に帰ってしまいました。
練習メニューは基礎しかできなくて、最後に3VS3をやったくらいでした。
久しぶりに出来ると思って、すごく楽しみにしてたので残念でした。

(1月28日 1年女子)

——脆さ。

180日目



前半は筋トレでした。
校内ランニングと倒立歩行をやりました。倒立歩行
は1月中に出来るようにならなければいけないので
もっとたくさん練習して出来るようになりましょう。
体育館練習は最後みんな全然声が出てなくて、
せっかく10人揃ったのに何か残念でした。
もっとみんな声出して積極的にやりましょう。
岸本先生が体調が悪かったのに、みんないつも通
りに着替えて時間を気にしていませんでした。何回
も言われていることなので気にしましょう。

181日目

岸本先生が体育館にお見えにならなくて、S先輩中心に練習しました。
サーブをやり、サーブカットからのレセプション(コンビ)をやりました。
今は言葉でなく、態度だと思えます。
練習がたとえ辛くても、その練習を本気でやれば、自然と楽しくなるし、この楽しいはテンションが高いとか、へらへらとか、そういうのではなく、新チームになっての初めからの「自分たちが目指しているバレー」が自然と出来ると思えます。

(1月31日 1年女子)

February 2013. 2~



(写真:筋カトレニング)

——チームが変わろうとする時、1人1人の温度差が見える。

182日目

今日は朝練がありました。
無回転サーブの確率を上げる練習をやり、チャンスからのコンビ、スパイクの練習をやりました。
放課後は筋トレをやりました。
校内ランニングからの坂ダッシュ10本。
久しぶりの坂ダッシュで、少し辛かったです。
ダンベルもやりました。今日は、ジャンプもやりました。
最後は倒立歩行をやりました。

(2月1日 1年女子)

——技術の向上だけでは信頼は得られない。

練習試合 ~十条富士見中学校~

今日は昭和に十条富士見中が来て下さいました。
OGのSさん、Sさんも来て下さいました。
本当に来て頂くことは有り難いことだと思います。礼儀を徹底しましょう。
今日は後半から体育館でした。そのため前半は筋トレでした。
校内ランニング5周、もも上げ2周、体操、ストレッチ、坂ダッシュ10本、ダンベルなどです。
16時45分から体育館でした。
もっと準備を短縮できるように、みんながそれぞれ仕事を探しましょう。
十条富士見中とは3セットゲームをしました。MとJがいなかったのも、センターに私とリベロでY、ライトにNが入りました。
すでに本校に進学を決めた十条富士見中のSちゃんも来ていて、後輩ってこんな感じなのかなと思えました。
S先輩の引退までもう時間がないです。
Sさんに「詰めが甘い」と言われました。
もっと追い込んで練習していきましょう。

(2月2日 1年女子)

——1人1人の執着心なしに団結力は生まれぬ。

練習試合 ~中央大学高校~

今日は午前中練習試合で中央大高に行きました。
集合時間は5分前を心がけましょう。
7~8セットやりました。最初の1セットと最後の1セットを落としました。圧倒的に勝ちたかったです。
サーブミスはいつもよりは少なく、サーブミスを1回もしなかったセットがありました。今後もサーブミスのないように心がけていきましょう。
点数が相手と同点の時に、ミスをしたくないせいか、声がなくなってしまうことが多かったです。ちゃんとMYボールの声を出しましょう。練習の時から声は出していないと思えます。
練習で出来ないものは、試合でも無理だと思います。練習の時から声を出しましょう。
足を動かすようにして、1歩目からライジングをしないようにしましょう。

(2月3日 1年女子)

185日目

今日は前半、ビデオを見ました。
外から見た自分達のプレーに気付いたことを、今後の練習、また試合に生かせるようにしましょ
う。私は落ち着いたプレーに心がけます！
後半は体育館練習でした。
いつも通り無回転サーブの練習をしました。私は最近この練習のおかげでサーブに自信がつく
ようになりました。
いつか全員で100発100中の無回転サーブが打てるようになればいいなと思いました。
少しずつパーセンテージが上がるように頑張りましょう！
明日も笑顔で全員バレー！

(2月4日 1年女子)

——芽をこの目で見るまでの忍耐力がない。

186日目

最近、みんなスパイクの威力が強くなっていて、本当に驚いています。
特に今日はいなかったけど、EのAがよく決まるし、S先輩、Hはいいコースに打てるし、今日、
Mが久しぶりの部活復活でもAを打ち付けているし、本当に凄いです。
私もみんなにまけないようにCを頑張りたいです。
でも、これはきっと筋トレのおかげなので、これからも意識を高めて頑張りましょう。
坂ダッシュの時、他の部活動の様子からいろいろと考えたと思います。
私たちもそんな風に見られないように校内ランニングとかも真剣に頑張りましょう。

(2月5日 1年女子)

——人の成長を生みやすい環境作りにも心掛けなさい。

187日目

今日は、前半、体育館でした。
岸本先生が会議でいなくて、でも練習メニューは頂いたのでそれをやりました。
いつもやっているパターン練習をしました。いつも通りやっている練習なのに、何でか分からな
いけれど、やりずらかったです。
S先輩が、パターン練習の時、NやY、Eを入れるために一生懸命考えてくれているのに、プロ
ックを飛んでいる人の方が違うこととかしているのを見て、おかしいと思いました。
みんなに打って欲しいから全員にポジションをつけて入れているわけだから、みんなで考えた
方がよいと思いました。
その後、筋トレをしました。みんな疲れているのが分かりました。
ゆっくり休んで、また頑張りましょう！
お疲れ様でした。

(2月6日 1年女子)

——満足が早い。

188日目

今日はまず朝練がありました。
倒立歩行をやりました。みんな少しずつ歩けるようになってきているので、この調子で頑張っ
ていきましょう。
放課後は筋トレでした。
校内ランニング、坂ダッシュ、ダンベルの順番でした。
10日が入試ということで3Aをきれいに掃除しました。
汚いところなどもたくさんあったので、みんな協力し、短時間できれいにできました。
3Aも体育館と一緒に出入りの時は「失礼します」「失礼しました」の礼儀をきちんとしましょう。
ハードな筋トレで、みんな疲れていると思います。
そういうときにケガをしやすいため、気を付けましょう>

(2月8日 1年女子)

——人との出会いを当たり前と思ふな。

練習試合 ～国土館大学 神奈川県相洋高校～

今日は国土館大学に行きました。飯田先生とは冬休み遠征以来の再会です。
神奈川県相洋高校の森田先生もお見えになっていました。
レシーブをちゃんとセッターにピンポイントで返さないとコンビバレーができないということ
をあらためて痛感したので、これからもっと意識していきましょう。
いつも当たり前練習している練習もちゃんと意味を考えてやっていきましょう。
国土館大学にはめったにいけないので、アドバイスされたことを覚えて練習に取り組みま
しょう。

(2月12日 2年女子)

——奮い立て。

192日目

今日は前半3Aでフレンドカップの用意をしました。

疲れもあったからだと思うけど、ダラダラしていました。
後半は新しいユニホームが届いたので、練習をユニホームでやりました。
筋肉痛の人が多くてしっかりやっていたけど、岸本先生に注意されたり、サーブになってから自分でやらなきゃという意識が少しずつ出てきたのかなと感じました。
その後のフォーメーション練習では、昨日教わったことをみんなそれぞれ意識をもって練習できたと思います。でも、フォーメーションごとに密度(?)が違っていたのがあったので、いつでもみんなが1つに練習に真剣にやっていきましょう。
国士館大学の飯田先生や相洋の森田先生に教わったことを忘れず、みんなで上手くなりましょう。

(2月13日 1年女子)

——喉元過ぎれば人間の多いこと。

193日目

今日は朝練で倒立歩行をやりました。
夏休みまでという目標からかなりの時間が経ってしまいましたが、みんな歩けるようになっていきます。
放課後はマッサージをして、オーバーパスの練習をしました。
普段あまりしない練習だったので、良かったです。

(2月15日 1年女子)

——結局、そんなもの。

194日目

今日はフレンドカップ前日、M先輩とT先輩が指導に来て下さいました。
今日はサーブをいっぱい打ち、シフト練習をしました。
お見合いもせずに落ちてしまうプレーがちよくちよくありましたが、良い感じの雰囲気でした。
最後はサーブのコース打ちを全員でやりました。

(2月16日 1年女子)

——授業を練習に変える。

フレンドカップ

今日はフレンドカップでした。
リーグ戦で大東文化第一、都立小山台、千葉の国府台、埼玉の西武台、日大豊山女子、そして昭和第一でやりました。
結果は最下位、6位でした。
午前中は初戦西武台、次に大東文化として、相手の7番と接触してしまい、気持ちが切れてしまったところがあると思います。特にS先輩は相当ショックを受けていたと思います。
でもS先輩を支えようとする気持ちどころか、みんなもつられてしまっていた気がします。
その後の試合も1つになったプレーが少なかった気がします。
OGの先輩がいつも言っている「詰めが甘い」というのは多分、みんなのバレーに対する気持ちだと感じました。
バレーボールってまずはボール拾いからだと思います。本当はスパイクとかサーブとかカットとかは、というか全部、先輩の練習を基本として、優先して練習するから1年生はボール拾いしか出来ません。でも、ボール拾いから学ぶことなんてたくさんあるし、先輩のプレーを見ることが出来ます。
バレーボールには関係ないかと思うけど、日々の行動がボールに全て伝わると思います。ボールは丸くて心のようなものだから、雑だと全て伝わってしまう。日々の行動、授業態度を直してからでないと今のチームは本当に変わらないんじゃないかな？と感じました。

(2月17日 1年女子)

——基本へ。

196日目

今日は前半だけでした。
カット練習重視でやりました。
どんな球でもちゃんとMのおでこに返すことができるように頑張っていきましょう。
サーブはコース打ちできちんと打ち分けられるようにしていきましょう。
みんなフレンドカップの疲れが出てるみたいなので、ちゃんと休んで明日も元気にバレーしていきましょう。
モチベーションが上がるような雰囲気を1人1人が考えて良い雰囲気を作っていきましょう。

(2月18日 1年女子)

——初心に戻れ。

197日目

今日はテスト前ということで、前半、3Aでテスト勉強をやりました。
先生やMも言っていた通り、テスト勉強も立派な練習だと思い一生懸命取り組みましょう。
後半の練習では人数も少なかったので、フェイントレシーブ、2マン、3マンをしました。
その最中にEが足を痛めてしまいました。
最近、疲れも溜まりつつあるので、ケガなどないように気を付けましょう。
今日の練習は、人数が少なかったものの、雰囲気が悪いわけではなかったので、今後も

続けられたらいいと思いました。

(2月19日 1年女子)

——教わるのではなく、掴むのだ。

198日目

今日も前半、勉強しました。

みんなそれぞれに真面目に出来ていたと思いました。

後半は時間が少なかったためサーブとサーブレシーブを一緒にできる練習をしました。

その後、スパイク練習で何人かの人がコツを掴めてきていたと思いました。

この調子で少しずつみんなで打てるようになればいいなと思いました。

(2月20日 1年女子)

——やはり、無理かな。

199日目

今日の朝練で私はいろいろなことを学びました。

今日はMとパスをしました。そのとき、Mは上手くミートが出来ていて、私はあまりドライブ回転がかからず、上手く出来ませんでした。Mに教えてもらいました。そしたら今まで自分がしていたミートはミートではないことに気づきました。

サーブカットのとき、後ろに下がりながらレシーブすると、踵がついてしまったり、足がそろったりしていることを岸本先生に言われて気づきました。

放課後のペンキ塗りお疲れさまでした！

明日もみんなで頑張りましょう！

怪我人が増えたりして、なかなか全員でバレーができずにいるので、みんなで揃ってバレーがしたいですね。

(2月22日 1年女子)

——当たり前なのに何日かけるのか。

200日目



今日は前半、3Aの教室をきれいにしました。みんな1人1人ちゃんとやっていたと思います。

体育館練習では、OBの先輩が来て下さり、サーブカットのときにサーブを打ってもらったり、スリーマンのときに打ってもらいました。

「お願いします」

「ありがとうございました」

の言葉をちゃんと言いましょ。

感謝の気持ちを忘れずに練習に取り組みましょ。

明日は練習試合です。

同じことで注意されないように、そして気合いを入れて、声を出して頑張りましょ。

(写真:教室ペンキ塗り)

(2月23日 1年女子)

——コートは何をする場か。

練習試合 ～錦城学園高校～

今日はお疲れ様でした。

錦城学園との練習試合でした。

何セットもやりましたが、1セットしか勝てませんでした。

私達は勝ちきることができません。1セット取っただけで満足してしまいます。

勝ちきるために必要なことは、集中力と、斉藤先生も言っていたように勉強を怠らないこと。

勉強と同じだって言うことだと思います。

途中、MがケガをしまいNとYが入りました。でも、こんなことは大会であるかもしれません。

なのに、それから全然MYボールの声がなく、NOタッチのボールは増え続け負け続けました。

今そこにいるメンバーがベストメンバーだと思って相手としっかり戦いましょ。

JのCを決めた時、すごく嬉しかったです。良いトスを100%上げてあげられるように努力ましょ。

最近、みんなケガが多いので気を付けましょ。

ストレッチ、マッサージなどもしっかりやりましょ。

そしてまた明日も頑張りて行きましょ。

お疲れ様でした。

(2月24日 1年女子)

——自己ベスト更新。

202日目

今日は3Aで勉強でした。

今回のテストで赤点を取ってしまったら、春休み遠征も中止になってしまい、進級認定会議に引っかかってしまい、練習にも影響が出て来るのでしっかり勉強ましょ。

また教え合ったりして、私も教えてもらったりしたので、勉強もバレーと一緒に全員で乗り切り
ましょう。
目指せ！赤点回避！

(2月25日 1年女子)

March 2013. 3~



(写真:静岡県春遠征)
——知恵を使った練習を。

205日目

今日は春季講習があったので途中からの参加となりました。
校内ランニング、坂ダッシュ、体幹トレーニング、倒立歩行、ダンベルをやりました。
久しぶりのダンベルだったので、重さを少し軽くしてやりました。
声を出して元気にやっていたので、とても良かったです。
しかし、考査後2回目の練習なので、気が緩んだ気がします。
次回からはもっと集中して楽しく出来たらと思いました。

(3月11日 1年女子)

——目的意識が集中力を生む。

206日目

今日はテスト明けの久々練習で、最初の方は体力作りのためにバスケとドッジボールをやりました。でも、この2つをしているとき、集中力がなくなってきた人といない人の差が出てきて、試合と一緒にだと思いました。
その後、対人をやってみてもなままっていて、ボールがいろんなところに飛んでいたりして、全然続きませんでした。
午後は3Aで筋トレをしました。
久々に動いたせいか、みんなとても疲れていました。
ダラダラやってしまいました。でも、それは私も疲れたことを理由にしてダラダラやってしまったせいなので、疲れても、ダラダラやらずにしっかりするようにするので、みんなもそうしていきましょう。
またWBCを観たら、解説とかもよく聞きましょう。
明後日は練習試合なので明日の練習でなまってる体を直しましょう。

(3月13日 1年女子)

——意志力。

207日目

今日は昨日が久しぶりの体育館+筋トレで疲れがあったり、体調が悪い人も怪我人も多かったと思います。筋肉痛など、みんなが痛がっていたところもありました。
今日の練習はトレーニングから体育館だったのですが、みんなトレーニング中は疲れていました。久しぶりで筋肉痛は仕方ありませんが、やる気はしっかり、集中力をもってやらなければなあと思います。
トレーニングに限らず、やる気、強くなりたいという気持ちをもって、もう春季リーグが始まっているという気持ちでやってもいいんじゃないのかな？と感じました。
練習中は、最初、誰かがカット練習の時にミスったのに笑っていて、なんで笑うのかな？と疑問に思いました。弱いのに笑って逃げていて、それで自分をごまかしているのかな？もしそうでなければ、笑うとやっぱり集中力がなくなり、ふざけに走ってしまうと思うからやめて欲しいです。笑うことが悪いのではなくて、ミスしたことに対して笑うのはよくありません。もちろん、その場で注意できなかった私も悪いです。
もっともっと「つめが甘い」と言われている部分を見つけ、みんなで直していきましょう。
S先輩の引退までもう時間がありません。

(3月14日 1年女子)

——何かのために。誰かのために。

練習試合 ~ 埼玉県西武台高校 十条富士見中学校 滝野川紅葉中学校 ~

今日は昭和第一で西武台、十条富士見中、滝野川紅葉中と練習試合をやりました。初めてのことがたくさんありました。まずは1日、練習試合だったことです。しかも自分たちの学校だったので、準備から片付けまでやりました。次は、相手が高校生と中学生だったことです。いつも

なら、どちらかだけなのに、今日はどちらともできませんでした。
そして、1番は5人だったことです。いつも人数はいて当たり前。試合ができて当たり前だったのに、今日は違いました。自分たちの学校なのにこの学校よりも少なく、スパイク練習も他の学校に混じってやっていました。

1セット目。西武台と戦い、ぼろ負けをして、「5人だから・・・」と心の中で思っていました。しかし、『何かのために』戦うと本当に強かったです。今日いなかった人たちの分も全部5人で戦ったら西武台に勝てました。本当に嬉しかった。

でもやっぱり弱くて、その次の十条富士見とのセットを落としてしまいました。せっかく西武台に勝てたのに、満足してしまって中学生相手にセットを落としてしまって、こういうのが「つめが甘い」んだと思います。

今日学んだことは、何かのために戦う自分1人の感情なんて小さく思えて、何より強くなれること。

負ける雰囲気はサーブミスや連続のカットミスからきています。このミスをなくす、またはそこで焦っても何もならないので、ムードを崩さないことをやりましょう。

本当に時間がないんですね。

1年生も入ってくるし、今のこの時間を大切に、まだまだ私達は上手くなれる！

(3月17日 1年女子)

——本気になることの難しさ。

練習試合 ～大成高校～

お疲れさまです。

今日は大成高校と練習試合でした。7、8セットやりました。

無回転のサーブ練習を主にやっているのに、サーブミスが多かったです。相手の点数が23点、24点なのにサーブミスをしてしまいました。

マイボールの声が全くなく、私を含め出ていませんでした。毎回同じ事を言っていますが、練習の時から声が出ていなければ、練習試合でも大会でも出るわけではないですね。

試合ではすぐフライングをしてしまうので、岸本先生がセット間の練習では、フットワークで稼ぐ練習をしてくれました。

(3月21日 1年女子)

——決意より実行。

215日目

今日は終業式でした。

前半はバレーボールノートを書きました。

その後、個人の目標とチームの目標を書いて、模造紙に写しました。

書いたことは責任をもって貫き通しましょう。

後半は体育館でした。

最近、中学生のSが来てくれます。もうすぐ先輩になるのだから、自覚を持ち、後輩にちゃんと教えられるしっかりとした先輩になりましょう。

(3月22日 1年女子)

——安定感は実力である。

練習試合 ～千葉県国府台高校 千葉県薬園台高校～

今日は練習試合でした。

フレンドカップでも戦った、千葉県の国府台高校と薬園台高校との試合でした。

国府台の末吉先生に「実力はあるのにミスが多い」と言われました。本当に単純なミスが多いと思います。お見合いやサーブミスなど、単純なミスをなくせば、雰囲気が悪くなることはないと思います。

そしてミスをしてしまっても、引きずらず、笑顔を絶やさず、良い雰囲気を保てれば、また今とは違うプレーができると思います。

笑顔を絶やさず、ミスをなくし、私達らしい春季リーグをやりましょう！

遠征がんばりましょう！

(3月23日 1年女子)

——春休み遠征。1日目。



写真:静岡県春遠征～いづみ荘にて～)

春休み遠征(1日目) 練習試合:静岡県三島北高校

2段パスのとき、やはりMに頼りすぎてしまいました。

優先順位を考えて、誰がするか、ちゃんと考えて明日から頑張ります。

今日はライト攻撃が多くて凄く嬉しかったけど、自分で決めて点を取ることがなかったです。もっと自分で決めるという意志を強くもって、いいスパイクができるようになりたいです。ケガからの復帰で久しぶりにバレーをやったMがうまくカットできているのに、私は全然、できませんでした。もっと安定したレシーブをしたいです。Mを助けたいです。焦らず、ボールの下に潜り込んで、丁寧なレシーブを目指します。アタックもみんなのためになるように、自信をもって頑張ります。

(3月24日 1年女子)

春休み遠征(2日目) 練習試合:静岡県沼津中央高校

——春休み遠征。2日目。



(写真:静岡県三島北高校にて)

春休み遠征(2日目) 練習試合:静岡県沼津中央高校

今日は遠征2日目で、沼津中央高校と練習試合をしました。今日は勝ちきることを最後までやり抜かないといけない1日だったと思います。良いプレーをして、良い試合をしたあとの試合はたいてい負けます。出だしが悪いと、そのまま引きずって負けてしまいます。それをやらないためには、集中力を持続することだと思います。最後の試合は、サーブミスが多かったと思います。自分も含めて、もったいないミスをなくしていきましょう。明日は最後なので、何かを得て、東京に帰りましょう。

(3月25日 1年女子)

——春休み遠征。3日目。



(写真:静岡県三島北高校にて)

春休み遠征(3日目) 練習試合:静岡県加藤学園高校

今日は春遠征の最終日です。2泊3日お世話になった「いづみ荘」の方々に感謝の気持ちを伝えましょう。今日の加藤学園との練習試合の内容です。みんな何も得られなかったとか、ここまで来たのに変わらないとか、言っていました。だから、最終日の今日は何かを得て東京に戻るとというのが目標でした。最後の2セット。本当にいい試合でした。みんな声もすぐ出して、それより全員が笑顔で楽しんでバレーボールをやっていました。私もサポートという形で声を出し、頑張りました。明日はオフなので、ゆっくり体を休めて明後日からまた頑張っていきたいと思います。笑顔で全員バレー！

(3月26日 1年女子)

——感謝の気持ち。

220日目

今日は久しぶりにアップを全部やりました。三浦学苑や遠征に行ったりなどして得たアップなのに、順番もぐちゃぐちゃになってしまいました。午後はOGの先輩が来て、ゲームをやりました。コンビニとか新しいことをやれって言われたのに全然出来なかったのも、もっと意識した方がいいと思いました。先生や先輩の話も聞くときも、ただ聞くのではなく、目を合わせて聞きましょう。

(3月28日 2年女子)

——毎日、専く。

221日目

今日は1日練習でした。あまり1日練習がないので、先生が気を遣って休憩を多くとったり、練習メニューを考えてくださったりしました。練習ではアップ全部をやり、パスをして、ブロック練習をしました。アップの時から岸本先生に

しっかりヤジを飛ばせと言われ、MとHが『ヤジ將軍』に任命されて、すごくみんなテンションが上がって練習しやすかったです。その後は休憩を入れて、壁打ちレシーブを10分やった後に岸本先生がみんなそれぞれにゆっくり教えてくださり、1日練習でゆっくり出来るので、すごく嬉しかったです。その後、昼食を食べてサーブカットを中心に練習しました。リングを使った練習を最初やっていたんですが、あまり入らず、カットをして2段パスをコース打ちできたら罰ゲームをキャラにできるという練習に切り替えたら、雰囲気もよくなり、相手コートを見る意識も出たので、練習していてとても楽しかったです。相手がサーブミスしても、いつも流していたのを、しっかり自分たちの雰囲気にもっていったので良かったです。その後はチャンスからのコンビをやりました。ブロックが割れているか指示したり、A、B、並行を使い分けたりと、自分たちのチームと相手のチームを同時に見なければいけなかったのが、大変でした。それに体力がみんなもう結構疲れてたので、そいう時こそ次から頑張っていきたいなと思いました。春季リーグまでにみんなもっともっと強くなりましょう！

(3月29日 1年女子)

April 2013.4~



(写真: 春季リーグ戦)

——時間は有限であると知る。

練習試合 ~明大中野八王子高校~

今日は久しぶりに明大中野八王子との練習試合でした。試合は6セットほどやりました。最初の2セットはいつもより調子が良く、雰囲気も良かったと思います。3セット目から2セットを落としてしまいましたが、単純なミスが多かったのかな?と思いました。お互いにサーブが良い時はいいけど、ミスが多かったです。ミスしてもすぐに切り替えてとにかく笑顔で落ち着いてシンプルにプレーをすればいいと思います。明日からまた頑張ります！

(4月4日 2年女子)

——わたしに「いま」できること。。

231日目

今日は久しぶりにみんなが揃いました。コートランニングから始めて、いつものトレーニングボールを使った練習をしました。最近、基礎的な練習が多くなってきました。基礎練習はあまりみんなが好きではない練習だと思います。なので、基礎練でも夢中になりみんなで楽しんで練習しましょう。大会まであと、2、3週間です。大会への気持ち作りができるような練習にいきましょう。

(4月9日 2年女子)

——自覚。責任。

232日目

今日は体験入部に2名来ました。ツーマンの順繰りで1年生をみんな一生懸命にカバーした感じがすごく良かったと思います。バレー初体験の子が来て、いろいろとやっているのを見て、私は昔の自分のことを思い出しました。倒立歩行も一から先輩が教えてくれたし、全然サーブが入らなくて困っていたときも先輩が教えてくれました。教えるのは本当に大変だなと思いました。でも先輩達はそれを私達にしてくれたんだと思うと私達もしっかり教えないといけないと思いました。自分が完璧でじゃないのに他の人に教えるのは難しいので、もっと上手くなって教えることができるようになりたいと思いました。そのポジションの最高のプレーをしろ!と今日一番最後の練習で岸本先生が言っていました。この言葉は結構前に言われたので、自分を含め、アタッカーの練習に付き合っているだけっていう気持ちではなくて、ブロックならいつ外せばいいとか、自分もしっかり自分なりの練習を見つけて意識を高くしていきたいです。

(4月10日 2年女子)

——誰のために。何のために。

233日目

今日は朝練があり、遅刻がなかったので良かったと思います。
放課後は今日は筋トレの日でした。校内ランニング、ダンベル、倒立歩行をやりました。新1年生が仮入部に来てくれるし、Sの仲間を増やすためにも10人入部させましょう！先輩という意識をしっかりとって行動していきましょう。

(4月12日 2年女子)

——一口先だけ。

練習試合 ～中央大学高校～

今日は中央大高と練習試合をしました。
新1年生の2人が練習試合にも来てくれたのに、移動中のことや尊さのことで岸本先生に怒られてしまいました。MもS先輩もSもいなくて、人数がギリギリだったけど、そこにいるメンバーがベストメンバーだと思ってやらなければいけないのに、気持ちも全然1つにならなくて、声も出なくて、尊さも忘れてしまって…。そして1年生が見ているのに最悪な試合をしてしまったと思います。
1年生の前で最高のプレーをして、一緒に部活をやりたいと思わせる良いチャンスだったのに、みんな1人1人自分のことしか頭になかったのかなって思いました。
明日も練習試合です。頑張りましょう。

(4月13日 2年女子)

——何もしないことがお前らのベストプレーだ。

練習試合 ～大東文化第一高校 埼玉県西武台高校～

今日は大東文化第一、西武台で練習試合でした。
朝から遅刻のことや自分勝手な行動をしていることや、昨日の尊さのことについて怒られ、岸本先生に指示をもらえなくなってしまいました。西武台の直井先生が、自分のチームではなくて、私達に教えてくださいました。ボールを取る前は大きな声を出して取ることもっと元気を出してやること。いろいろなアドバイスをして下さいました。そのセットは出来ても、次の試合は直井先生に教えて頂いたアドバイスは何も出来ませんでした。すぐ忘れて、雰囲気が悪くなり、つまらなさそうな試合をしてしまいました。直井先生は私達のために一緒に練習してくださり、アドバイスもしてくださったのに、その試合で恩返しもできませんでした。西武台の選手、直井先生に本当に申し訳ないと思いました。齊藤先生や直井先生に何度も言われた「楽しくバレーをこな！」。
今日は笑顔もないし、声もありませんでした。
最後、直井先生にアドバイスを頂いた際、「おまえらには取り柄がない」と言われました。悔しかったです。次、西武台の直井先生にお会いする時には、私達にしかない良い所を見つけて恩返ししましょう。

(4月14日 2年女子)

——「当たり前」感覚の恐ろしさ。

238日目

今日は前半体育館練習でした。私達2年生は5時間授業だけど、1年生は6時間授業なので最初はいつもの8人でした。準備など、すばやくてきぱきと出来て良かったです。最初はパスをやりました。対人などはフォームを気を付けながら、丁寧に膝を曲げて、声を出し、頑張りました。次はサーブカットでした。1年生も合流してやりました。1年生のみんなはとてもカットが上手で驚きました。次はスパイクでした。AやBなどのコンビやオープンなどをやりました。みんなスパイクが上手になってきていて、筋肉がついてきたのかなと思い、筋トレのお陰だと思いました。なので、筋トレも頑張っていきましょう！体育館練習後は倒立歩行でした。1人ずつ1年生について教えてあげました。人に教える立場になるには、まず自分たちが完璧に出来ないといけないと思うので、まずはしっかり自分たちができるようになりたいです。
大会まで残り時間がわずかです。
1人1人の意識を高め、大会のために集中していきましょう！
毎日、笑顔で全員バレー！

(4月15日 2年女子)

——名ばかりの「先輩」。

239日目

今日は一斉部会がありました。
1年生は6人来てくれて、そのあとの練習も参加してくれました。
自己紹介して、出身中学やポジションなどの話をしました。みんな「入りたい！」と言ってくれたので嬉しかったです。
体育館では1年生にパスを教えました。最初だから緊張していたけれど、少しずつ慣れてきたみたいで声を出して楽しんでいました。
スパイク練習では1年生も混ぜてやりました。身長も高い子もたくさんいて、中学でスパイカーをやっていたという子がいっぱいいて、とても上手でした。

(4月16日 2年女子)

——自分たちの力とは。

240日目



今日は本当は体育館が使える日なのに健康診断の用具があり、体育館練習ができませんでした。朝練はあったので、その時はパスをした後、サーブカットをしました。サイドレシーブが課題だと思うので、サイドレシーブをしないようにしましょう。少しスパイク練習をしました。A、Bのコンビやオープンをやりました。朝からでしたが、みんなナイスキーでした。

午後は筋トレでした。体幹トレーニングから倒立歩行でした。体幹トレーニングはきつかったけどお互いに励まし合い、少しずつできるようになってきたと思います。1年生に教えられるようにしっかりやっけていきましょう。部誌の順番をずらしてすみません。

(写真:春遠征～静岡県三島北高校にて～)

(4月17日 2年女子)

——同じ事の繰り返し。

244日目

昨日、斉藤先生に「岸本先生のところに挨拶に行きなさい」と言われたのに、行ったあとにいつも岸本先生に私達が怒られている時に助けて下さっていた斉藤先生に挨拶に行くことを誰もが気づかず、今度は斉藤先生の信頼を裏切ってしまった。誰か1人でも気づけばいいのに、普段からの「感謝の気持ち」がなかったから、誰も気づかないのではないかと思います。日頃からもっといろいろな方々に感謝の気持ちをもって、その気持ちを忘れないようにしましょう。あと、体育館練習がありました。最近、1年生も増えてきているのに、みんな先輩という自覚が全然ないと思うので、もっと自覚を持ちましょう。そして、二度と同じ事を繰り返さないようにしましょう。

(4月22日 3年女子)

——諦めないという力。

245日目

今日は前半トレーニングで校内5周ランニングをして、もも上げ、準備体操、ストレッチ、倒立歩行をしました。ストレッチの時、数を数える人と数えない人がいたのと、ストレッチのときにふざけていて、なかなかストレッチを始めず、1年生が困っていて、私が「1年生誘って一緒にやって！」と声をかけてから始めたので、もう少し1年生に気をかけて、自分たちだけでなく、周囲を気にして欲しいなと思いました。体育館練習では、ストレッチのダラダラが続いてしまっていたので、しっかり切り替えて大会までの残り少ない練習時間をしっかり取り組んでいきましょう。あとはプレー面でも精神面でもそれ以外のところも、2年生同士カバーするのを当たり前にして、1年生に教えたり助けたりできるようにしましょう。プレーでは、考えてプレーしている人が少ないと思うので、しっかり個々が意識をもってできるようにしましょう。大会まで残りわずか！時間を大切に。礼儀を忘れずにやっけていきましょう。

(4月23日 2年女子)

——いまはまだ「ただの布」。

246日目

先週は足のことで迷惑をかけてしまい、すみませんでした。その分、これからは自分の出来ることをしっかりやります。今日、スパイク練習の時にカットをやらせてもらったのですが、自分の出来無さに悔しかったです。Mをいっぱい動かしてしまっただけで、みんなにスパイクを打たせられなくてすみませんでした。大会までに絶対カットを整えます。今日、ユニホームが届きました。Mが着てるのを見て、とても強そうでした。そして帰りに岸本先生に呼ばれて、先生が私達を放置している時にも、私達のことを考え続けてくれていたことを知りました。その嬉しさ、期待を裏切ってしまう悔しさ。正直、私はユニホームもそうだけど、何よりも1番に着れるのがすごく嬉しかった。S先輩の代として、みんなと一緒にコートに立てることがすごく嬉しい。だから私はあのユニホームの第1回目として良い成績を残し、代々、「Sの代・・・」として残れるように最後までやり抜きたいです。絶対に！絶対に！絶対に！最後の最後まで笑顔で全員バレーをやっけていきましょう！

(4月24日 2年女子)

——決戦間近。

247日目

今日は朝練習がありました。

パスとサーブと試合形式の練習をしました。放課後は筋トレをしました。校内ランニングをして、もも上げをして、ストレッチをして、2人1組をやりました。毎回毎回2人1組の時におしゃべりばかりして先生に怒られていましたが、最近はみんなちゃんと声を出しておしゃべりなく出来ていると思います。
トレーニングボールを使って1年生と一緒にパスの練習をしました。今日は、ユニホームが配布されました。すごくかっこよかったです！鉢巻きも届きました！

(4月26日 2年女子)

——最後？最後じゃない。

248日目

今日は大会前の最後の練習でした。
緊張している人が多く、サーブカットからポロポロ・・・でした。Mに良いカットが上がらず、たくさん動かしてしまいました。
日頃の練習の態度などが最後の「ツケ」となって出てくるのは、このようなことなのかなと思いました。
しかし、明日は大会です。
この日のために今まで練習してきました。そして、何よりSさんと出来る最後の大会かもしれません。
岸本先生に言われた、「計算が出来ない。悪い方が確率が高い。」という言葉。
私も正直そう思います。
でも、私達の代から変わった新しいユニホームで、全力で相手に向かい、日女の人たちが私達にくれた感動を、大会が初めての1年生にも味合わせてあげられるようにしたいです。
今はただのユニホームに、初めての歴史を残したいです。
明日こそ笑顔で全員バレー！

(4月27日 2年女子)

——信じる力。

春季リーグ(1日目)

大会リーグ戦1日目お疲れさまでした。
S先輩の引退がかかっている試合にも関わらず、足を引っ張ってしまい、すみません。コートの外で応援してくれているのに、良いプレーをすることが出来ずすみません。もっと冷静になって考えてバレーをします。他のチームの試合を見ていると、やはりレシーブが安定していて、先読みも早く、私が試合に出るときに「不安」の気持ちがあるけど、他のチームは「自信」にみち溢れている気がしました。
きれいなレシーブを上げ、Mが全力のトスを上げ、S先輩が全力のスパイクをするように全力で頑張ります。明日のチームもスパイク力があるので、全部ワンタッチできるように、自分の出来る最高の仕事を見つけて、少しでもみんなの力になれるように頑張ります。
とにかく私は「安定したレシーブを上げる」という気持ちでいっぱいです。
今日みたいな失敗はもうしたくないです。
絶対したくないです。
今日からユニホーム、鉢巻きは、「ただの布」からみんなの汗が染みこんだ「ユニホーム」になりました。
明日、頑張らしましょう！

(4月28日 2年女子)

——誇りにかけて。

春季リーグ(2日目)

お疲れ様でした。
今日はS先輩と出来る最後の試合でした。
最後の試合、S先輩にたくさんスパイクを打たせて、パスを集めるために必死でカットしていたけれど、トスをネットから大幅に離したり、短かったり、長かったり、最高のトスを上げることができませんでした。
ごめんなさい。
S先輩は、たった1人で8人の後輩をまとめてくれました。
こんなに今まで練習して、練習試合もしてきて、なのにS先輩と1部に行けなかったこと。本当に悔しいです。
今までS先輩にたくさん迷惑をかけてしまいました。
私達が怒られたことも、全部全部S先輩が頭を下げて謝って、そんなS先輩に恩返しをしなきゃいけないのに・・・。
1部に行かなきゃいけないのに・・・。できませんでした。
S先輩が教えてくれたこと、1人1人が絶対に忘れずにうちらで1部に行きましょう！
絶対に・・・！
S先輩に恩返しするために。
S先輩が引退しても、このチームはS先輩のチームだから、このチームから始まった緑のユニホームと赤のユニホーム。
これからも大切にして、また頑張っていきましょう。
S先輩がキャプテンで良かったです。
ありがとうございました。

S先輩の気持ちと一緒に、1部、絶対に行ってみせます！

明日も笑顔で全員バレー！

(4月29日 2年女子)

平成24年度発足チーム：全250日