

# 洗足徒然日記



こんにちは、報道委員です。

バレーボール部は中学1年生から高校2年生まで一緒に練習を行います。先輩・後輩の上下関係を学びながらも親しく交流しています。

秋には新人戦、夏・冬には私学大会があり、日々練習に励んでいます。主な練習内容は軽くランニングと準備体操を行ってから、ボールを使用して2人ペアになりオーバーパスやアンダーパス等の基礎練習をします。その後、スパイクやサーブなどの発展練習を行い、最後に試合形式の練習ゲームも行います。普段の練習以外に、夏合宿や他校との練習試合があります。

夏の合宿では朝から夜まで内容の濃い練習ができます。夜にはミーティングを行い、プレー面から生活面など1日の反省をします。体力もつき技術も向上しますが、特に精神面が鍛えられ得るものがたくさんあります。

他校との練習試合では、普段の練習の成果を試すことができる貴重な練習となります。そこで、チームワークの大事さをより実感することができます。部員のほとんどがバレーボール初心者ですが、顧問の先生や先輩が丁寧に指導してくれるので、安心して入部できます。

