

1. 2009年 チーム目標

- ・ さつまカップ 優勝
- ・ シニアオープン 優勝
- ・ 日本スポーツマスターズ宮崎県予選 優勝
- ・ 日本スポーツマスターズ富士山静岡大会 BEST4入賞  
( ↑ 全国制覇を目指さないと実現は困難)

2. チームの課題

- ・ サーブ・サーブレシーブの強化
- ・ パス・2段トスの精度アップ
- ・ 試合運び・勝ちパターン（攻撃スタイル）の確立
- ・ ネット際のプレー（ネットプレー、ネット上のボールの処理等）
- ・ 各ポジションにおける連携強化
- ・ 各個人のレベルアップ

3. 練習の基本コンセプト

前年の試合内容の反省点として、劣勢になった時もしくは16点以降にもう少しで勝てるという状況になった時、急に消極的になったり焦ったりして連続失点につながったというケースが多く見られたように思われます。これはチームとしての勝ちパターン（特にコンビ）が確立されていないため、いざという時に選手それぞれが何をすればいいのかわかりしていないからだだと思います。これまでのパターンでは、緊迫した場面は必ずオープン勝負。単調な攻撃になるので相手も（特に相手レシーバー）対応が楽になり、チャンスを与えてしまう。こうして、せっかくの勝てる試合を落としたことも少なからずあったのではないのでしょうか。

よって、今後40'sが上記のような目標を達成していくためには、従来のような両エースの攻撃力に頼るのみではなく、速攻を中心としたコンビバレーを確立していくことが不可欠と考えます。そのためには、まずレシーブ、パスといった基本的なプレーの技術向上が必要だと思います。チャンスボールがチャンスにならなければ話になりません。次に安心していつでも使えるコンビの確立。最低でも1つはこのパターンに持ち込めば得点できるというコンビ（例えばA・セミ等）が必要です。そしてそのコンビを生かすためにチーム全員が1つのビジョンを持ってそれぞれの役割をきっちりと果たす。すなわちレシーバーはブロックフォロー、2段トス、チャンスボールの返球をしっかりやって、スパイカーはがむしゃらに打っていただくだけではなく、時にはリバウンドをとって冷静にチャンスを作っていくような安定したプレーができるようになる。これが今回の練習の大きな目標でもあります。

その他、サーブ力の向上、前衛のレシーブ力の強化も今後勝ち上がっていくためには必要不可欠な要素と思われます。

これらの目標を達成するために以下のような練習メニューを考えました。

#### 4. 練習基本メニュー

- (ア) **各個人での準備運動 ～ 対人パス** (従来通り)
- (イ) **3 MEN** (チャンスボール返球のみを行う。←パスの精度を上げる)  
@ 3 min./set  
※ 前衛、後衛それぞれのポジションごとに入る
- (ウ) **シート** (アタッカー3人とは別に5人レシーブ体制での強打レシーブ)  
① インナーレシーブも強化 @ 5 min./set  
② サーブ後のバックセンターでのレシーブも強化  
※ 打ち手は長く強くを意識して、ミートの練習にもなるので…。
- (エ) **2段トス** (9人で、各ポジションからの連続トスアップ)  
@15min./set  
※ ボールを出す人はいろいろなケースを想定して(高く上げてみたり、低くて速いボールを出したり、より実戦に近づける)
- (オ) **連続アタック**  
@10本/人  
※ いわゆる肩慣らし、レフト・ライト(2箇所)でトスは手投げ
- (カ) **コンビ**  
① 各ポジションで一人当たり10本程度  
② センター、中セン2人一組で5～10本程度(トスの高さ等の確認)  
※ このときレシーバーは反対コートでスパイクレシーブ
- (キ) **セッター1 MAN** (左右に振って中で決めるか、その逆のトスワークを意識する。)  
(強化選手：原田、宮部、児玉、小野、鳥浦) @ 2 min./set  
※ 両面使って3セットで終了
- (ク) **チャンスボールからの攻撃** (それぞれブロック3枚を配置し、ブロックに当ててもらってからコンビ。リバウンドからの攻撃を意識する。ブロックに当たらずにチャンスボールが帰ってきた場合も1本と数える)  
@10本ラリー/A・S  
※ 総合練習の一環、前衛、後衛ともに外でもらって中で決めるという意識の元、そのためのそれぞれの役割、連携を確認する。
- (ケ) **サーブ&サーブレシーブ～攻撃まで**  
(サーブレシーブはAチーム側のみ。サーバーはAの選手1人とS2人、計3名ファースト、セカンドを一人5本ずつ打つ。サーバーがいないポジションにはA以外から同じポジションの人が変わりに入る)  
※ 9人で、各々ポジショニングを確認する。←レシーブ精度を上げる。  
※ サーブの練習でもあるのでサーバーはエースをとるつもりで真剣勝負を!
- (コ) **16点～18点からのゲーム** (終盤の負けている状態から)

#### <注意点>

- ☆ 各練習毎に、時間をしっかり切って効率よく進めていく。
- ☆ 全ての練習の中に【己の練習】を見出し、それぞれが役割を果たす。