

練習内容

指導 藤原監督 スパーリング 敬和1名・新大6名 役員 伊藤・堀川・小林

参加数	男子	女子
3年生	1	4
2年生	5	2
1年生	1	3
計	7	9

特記事項 \* 選ばれし選手としての言動をとれ。  
 \* 強くなるために考えて行動せよ。  
 \* 一流はフットワークをいい加減にしない。  
 \* 15点ゲームはラブオールプレーの強度が強い。

9:30~

○ ウォーミングアップ

- \* 準備体操 はちみつJ
- \* フリーアップ 10分

○ フットワーク 緩 ⇄ 急 2分 (20秒×6) 3セット 奇数回 緩  
 1分 (10秒×6) 3セット 偶数回 急

○ 基本打ち 7分 チャリチャリ 2分

〈 シングルス 〉

〈 ダブルス 〉

\* オールコート 1点返し

\* ワンサイドコート アタック・ドライブ

\* 2対1 前にプレッシャー

\* 2対1 プッシュ・レシーブ

打たせたらショートリターン

3分 ラリーカ・玉持ちを良くする

~12:15 3分 — 20秒休

\* オールアタック 30球 → 2セット

13:30~

○ ウォーミングアップ

- \* 準備体操 はちみつJ
- \* フリーアップ 10分

○ 基本打ち 7分

○ ゲーム 結果は裏面

○ ゲーム後

〈 シングルス 〉

〈 ダブルス 〉

2対1 オールアタック

2対1 オールレシーブ

~16:30

選手名	スコアー				選手名	選手名	スコアー				選手名		
天野 豊栄ジュニア	1	10	—	15	2	森山 由惺 敬和	矢貴 岩室ジュニア	1	15	—	12	2	杏 ハッピー
芦田 豊栄ジュニア	0	8	—	15	2	中山 結人 新大	渡邊 豊栄ジュニア	1	17	—	15	2	高崎 悠晴 新大
荒木 豊栄ジュニア	0	4	—	15	2	高崎 悠晴 新大	安中 小須戸	1	16	—	14	2	芦田 豊栄ジュニア
阿部 はちみつ	0	8	—	15	2	女子 高崎 悠生 新大	山口 豊栄ジュニア	0	11	—	15	2	中山 結人 新大
杏 ハッピー	0	5	—	15	2	女子 片桐 涼花 新大	渡邊 豊栄ジュニア	0	9	—	15	2	森山 由惺 敬和
加藤 備前 豊栄ジュニア	0	8	—	15	2	渡邊 伊藤 新大	田中 成澤 はちみつ	1	12	—	15	2	片桐 涼花 高崎 悠生 新大
矢貴 岩室ジュニア	2	11	—	15	0	細山 豊栄ジュニア	天野 豊栄ジュニア	1	15	—	17	2	高崎 悠晴 新大
安中 小須戸	2	15	—	3	0	山口 豊栄ジュニア	和田 山田 はちみつ	0	16	—	14	2	渡邊 伊藤 新大
田中 成澤 はちみつ	0	16	—	14	0	渡邊 伊藤 新大	安中 小須戸	0	7	—	15	2	中山 結人 新大
細山 豊栄ジュニア	0	12	—	15	2	女子 高崎 悠生 新大	荒木 豊栄ジュニア	2	7	—	15	0	阿部 はちみつ
荒木 豊栄ジュニア	2	8	—	15	0	女子 片桐 涼花 新大	渡邊(学生) 加藤 豊栄ジュニア	2	15	—	10	1	伊藤(学生) 備前 豊栄ジュニア
細山 豊栄ジュニア	0	15	—	13	2	杏 ハッピー	矢貴 岩室ジュニア	0	15	—	5	2	森山 由惺 敬和
和田・伊藤	0	7	—	15	2	山田・渡辺			14	—	16		