

バレーボール部トレーニング「心・技・体」メニュー

運動不足による筋力の減少や体重の増加は、活動再開後の技能の低下やけが・故障に結びつきます。自宅やその周辺でできるトレーニングを必ず実施しましょう。「心・技・体」のメニューから選択し組み合わせて、週3回は行ってください。何をどうやるのかを考えること、自分なりに工夫することも大切です。トレーニングは必ず「安全・健康第一」で行いましょう。

「体」のトレーニング

- ①ランニング or ウォーキング（分速 150～200m 程度）
- ②体操・ストレッチ
- ③筋力トレーニング

「技」のトレーニング

- ①フットワーク（レシーブ・サーブ・スパイク・ブロックの各ステップ）
- ②ボールを使った直上パス（アンダー・オーバー）
- ③タオルを丸めた物などをフローターサーブの要領で周囲に注意して打つ。

「心」のトレーニング

- ①様々なフォーメーション表を自分で作ってみる。
- ②楽に走らず、苦手なこと・つらいことから逃げず、規則正しい生活を送る。
- ③家事を必ず行う。

トレーニングをやる上での諸注意

- ①場所を確認、安全に注意し、事故・けがに結びつかないようにしてください。
- ②時間・回数・距離・速度は適度に判断してください。
- ③複数でやるよりも一人で工夫して行った方が、「心」が鍛えられます。

また、みんなでバレーボールを追う日々を備えて、克己心を持って現状を乗り越えましょう。その日を楽しみにしています。