

# 第1回栃木クラブ jr 女子練習会報告！

## その1(H30.8.22)

第1回は選手同士のコミュニケーションをとることとボール慣れを重点におき練習をしました！

ボールはミカサの5号球を使い、ネットも2m24cmで練習を行います。

ボールとネット、コートサイズが高校、大学、Vリーグ、世界のトップカテゴリーと同等の条件になります！

これまで中学生競技で当たり前できていたプレーが、一時的にできなくなることもあります。

成長段階の真っ只中にある中学3年生にとって、ここからが世界の入り口です。

体・技・心の充実を図り、この条件に慣れていくことを念頭に置いて練習メニューを計画していきます！！