

# CIEL バレーボールラボ

## 今日の練習レポート

練習日 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日

名前 \_\_\_\_\_

### 1. 前回 ciel の練習の振り返り（反省など） / チーム（部活）練習の振り返り

### 2. 今日やりたい練習

レシーブ（レセプション、ディグ、他）⇒

トス、二段トス ⇒

スパイク ⇒

サーブ、その他 ⇒

### 3. 実際にやった練習

### 4. 感じたこと（反省など）、次回に向けて一言