

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2020年10月31日（土） 18時から20時まで

### 2 会場

愛知県口論義運動公園 メインプール

### 3 競技種目

水球

### 4 講師（敬称略）

（一社）愛知水泳連盟水球委員 加藤 芳人、永田 久喜（他3名）

### 5 活動内容

準備体操と通常泳法でのウォーミングアップ後、水球の基本泳法（巻き足、蹴り足、フロントクロール、蹴り足クロール／バック）と対面パスの反復練習を行いました。巻き足では「膝の位置を高くすることを意識すると体が浮く」とのアドバイスを受け、疲労と闘いながら熱心に取り組んでいました。

次に、ドリブルシュートや、パスを受けてすぐシュートする練習など、試合を想定した実践的な練習を行いました。力強いシュートやコーナーを狙ったシュートも打てるようになり、これまでの練習の成果が現れていました。休憩時には、講師の先生が放つ多彩なシュートに目を見張っていました。

最後は、講師の先生もキーパーに入り、5対5のゲームを行い、接戦の末、青チームが4対3で勝利しました。



【ウォーミングアップ】



【パス練習】



【シュート練習】



【ゲーム】

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2020年10月24日（土） 18時から20時まで

### 2 会場

愛知県口論義運動公園 メインプール

### 3 競技種目

水球

### 4 講師（敬称略）

（一社）愛知水泳連盟水球委員 加藤 芳人、永田 久喜（他1名）

### 5 活動内容

準備体操を行い、通常の泳法でアップした後、水球の基本泳法や水中でのドリブルを復習しました。その後、立泳ぎ・パス・ドリブルの習得のため、2チームに分かれてミニゲームを行いました。

次に、パス練習に移り、ウェットパス・ドライパスの2種類のパスを、最初は水中の台に足が着いた状態で練習し、その後、水中姿勢を保ちながらの練習へと移行しました。最後はドリブルからのシュートを復習し、2日目は終了しました。最後のシュート練習では、講師のキーパー相手に見事なシュートを決めるアカデミー生がたくさんおり、先週からの成長が見られました。



## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2020年10月17日（土） 18時から20時まで

### 2 会場

愛知県口論義運動公園 メインプール

### 3 競技種目

水球

### 4 講師（敬称略）

（一社）愛知水泳連盟水球委員 加藤 芳人、永田 久喜（他3名）

### 5 活動内容

準備体操を行い、競技についての説明を受けました。四泳法の泳力チェックを行った後に、巻き足、スカーリング、蹴り足等水球の基本泳法を習いました。その後のパス練習では、最初は水中で足が着いた状態で、ボールの扱い方を習い、習得度合いに合わせて巻き足で水中姿勢を保ちながらのパスへと移行しました。最後はドリブルからのシュートを体験し、1日目は終了しました。巻き足など水球の基本泳法を初めて経験したアカデミー生も多かったのですが、積極的に講師にアドバイスを求める姿も見られ、シュート練習では徐々にスピードに乗ったシュートを打つことができるようになりました。

