

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2021年10月30日（土） 17時50分から19時50分まで

### 2 会場

愛知県口論義運動公園プール（25mプール）

### 3 プログラム名

水球

### 4 講師（敬称略）

（一社）愛知水泳連盟 高野亮汰、大江充紀（他2名）

### 5 活動内容

競泳4泳法でのアップ、ボールを使ってドリブル、キャッチボールの復習を行った後、ゴールに向かってシュート練習を行いました。水面にバウンドさせてシュートする方法も新たに会得してから試合に入りました。

激しい攻防から耳をカバーするため水球用の帽子をかぶり、水球のルールについての説明を受けた後、白帽子と青帽子のチームに分かれて試合を行いました。前半は、講師の先生のアドバイスを多く受けていましたが、後半では激しいボールの取り合いから、上手にパスを繋いで強いシュートを打つなど、習ったことを自ら実践しながら試合をすることができました。



水球の帽子を装着



ルールについての説明



試合での激しい攻防



楽しく体験することができました

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2021年10月23日（土） 17時50分から19時50分まで

### 2 会場

愛知県口論義運動公園プール（25mプール）

### 3 プログラム名

水球

### 4 講師（敬称略）

（一社）愛知水泳連盟 宮川健彦、稲垣弘（他2名）

### 5 活動内容

前回に引き続き、競泳4泳法でのアップからスタートしました。まずは男女分かれて巻き足の練習を行い、ボールを使ってドリブル、ボールを落とさないようにキャッチボールの練習をしました。

その後、プールの端にゴールを設置し、ゴールに向かってシュート練習をしました。最初はなかなか強いシュートを打てませんでしたが、何度も練習するうちに強いシュートが打てるようになってきました。最後にドリブルからのシュートを行い、片手でボールをキャッチしてからシュートする難しさを感じたのか、待っている間に何度も繰り返し練習する姿が見られました。



グループに分かれ  
巻き足の練習



ボールを落とさないように  
キャッチボール



ゴールに向かってシュート練習



ドリブルからの強いシュート



## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2021年10月16日（土） 17時50分から19時50分まで

### 2 会場

愛知県口論義運動公園プール（25mプール）

### 3 プログラム名

水球

### 4 講師（敬称略）

（一社）愛知水泳連盟 高野亮汰、大江充紀（他3名）

### 5 活動内容

全員で準備体操をプールサイドで行った後、競泳4泳法での泳力チェックからスタートしました。25mを12本程泳いだ後、水球特有の泳ぎ方（顔上げクロール、けり足バック、立ち泳ぎ、スカーリング等）を教えてもらいました。

その後、ボールを使い、ボールの持ち方やボールを用いた泳ぎ方・投げ方を教わり、少しずつボールを思うように扱えるようになり、笑顔で取り組む様子が見られました。次週はシュートに挑戦する予定です。



25mプールの様子



色々な泳法で  
泳力チェック



水球のボールを使って



水面に落とさないように  
キャッチボール