

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2022年11月19日（土） 17時50分から19時50分まで

### 2 会場

日本ガイシアリーナ（50m温水プール）

### 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、宮川健彦（他1名）

### 5 活動内容

最終回は、準備運動に続き背泳ぎや顔上げクロール等の泳法でウォーミングアップを行った後、水球の重要な技術であるスカーリングや巻き足、立ち泳ぎを繰り返し練習しました。次に、片手でのキャッチやパス練習を行いました。肘を高く保ち、ボールに回転をかけて投げたり遠投したりする練習や、ドリブルからのシュート練習も行いました。正確なパスや力強いシュートを放つなど、水上でのボールコントロール技術もかなり上達しており、アカデミー生の高さを感じました。

最後に、4チームに分かれて試合を行いました。水球の試合用キャップを着用し、講師の先生方がキーパーとして参加してアドバイスを送りながら3ゲームずつ行いました。最初はボール周辺に集まってしまうことが多かったですが、休憩中には各チームで自然発生的に作戦タイムが行われ、攻守の切り替えやポジショニング等について話し合うなど、「水中の格闘技」と称される競技の楽しさも味わった活動となりました。



片手キャッチとパス練習



試合用キャップを着用



白熱した試合の様子



試合終了後の充実した笑顔

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2022年11月12日（土） 17時50分から19時50分まで

### 2 会場

日本ガイシアリーナ（50m温水プール）

### 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

2回目の競技体験プログラムでした。はじめに準備体操を行い、クロールと平泳ぎの泳法でウォーミングアップを行いました。その後、スカーリングの練習を行いました。スカーリングのコツを教えていただき、何度も練習して水をしっかりとらせることができるようになりました。また、前回教えていただいた、巻き足や立ち泳ぎを繰り返し練習しました。苦手なアカデミー生には個別に丁寧に指導していただきました。

後半は、片手でキャッチし、相手に正確にパスをする練習を行いました。ボールを投げるときのポイントは、肘の位置を高く保ち、ボールに回転をかけて投げられることを教えていただきました。また、より遠くに投げる練習や水面にボールをバウンドさせるパス練習も行いました。最後に、ドリブルからのシュート練習を行いました。最初はなかなか強いシュートが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りました。成功すると周りから歓声が上がり、アカデミー生に笑顔が溢れていました。次回は、水球の試合を体験する予定です。



準備体操



スカーリングの練習



片手キャッチとパスの練習



ドリブルからシュート練習

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2022年11月5日（土） 17時50分から19時50分まで

### 2 会場

日本ガイシアリーナ（50m温水プール）

### 3 プログラム名

水球

### 4 講師（敬称略）

（一社）愛知水泳連盟 大江 充紀、加藤 悠人（他2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。その後、水球に必要な泳ぐ技術「顔あげクロール」、浮く技術「巻き足」の習得を中心に活動を行いました。慣れない水球特有の泳ぎに苦戦しながらも、一生懸命に取り組んでいました。

プログラム後半では、水球のボールに触れると、慣れない泳ぎに疲れていたアカデミー生にも笑顔が溢れました。水中で浮きながら、ボールを片手で扱い、投げることの難しさもありましたが、少しずつボールを扱えるようになりました。次週はよりスムーズにパスができるよう挑戦する予定です。



泳力チェックの様子



顔あげクロールの練習



巻き足の練習



水球のボールを使って  
キャッチボール