

## 専門競技プログラム【ユース】活動報告

- 1 種 目 水球女子
- 2 日 時 2023年10月21日（土） 10時から12時まで
- 3 会 場 名古屋中学校 室内プール
- 4 活動内容

水球女子のユース生は、「名古屋ウォーターポロクラブ」に所属して練習しています。名古屋ウォーターポロクラブは、小学生から高校生までの女子が所属している水球クラブです。この日は、ウォーミングアップから始まり、パス、ドリブルからのシュート、4対3の攻撃練習を行いました。泳いでは投げるを繰り返し、体力的にも、技術的にもハードな練習が必要となることが分かりました。近々、三重県や静岡県の大会にも参加する予定で、練習の成果が発揮できることを期待しています。



ウォーミングアップ



3人組でキャッチボール



ドリブルシュート



戦術の説明



自分たちで戦術確認



激しい攻防の様子