

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2024年11月30日（土） 17時50分から19時50分まで

### 2 会場

口論義運動公園（25m温水プール）

### 3 プログラム名

水球

### 4 講師（敬称略）

一般社団法人愛知水泳連盟 高野 亮汰、加藤 悠人（他3名）

### 5 活動内容

今回は、準備体操後、前回までの復習として蹴り足や巻き足、パス練習やシュート練習を行い、最後に試合を行いました。徐々にボールを片手で扱うことにも慣れ、様々な方向から飛んでくるボールを受け取ってからのパスや、シュートに積極的にチャレンジしました。

試合では、最初は、ボールの周辺に多くのプレイヤーが集まっていましたが、講師の声かけやチーム内の作戦会議により、ボールをいかにしてゴールの近くに運ぶかを考えて動けるようになっていきました。非常に白熱した試合展開もあり、アカデミー生同士で熱心にコミュニケーションを取っている様子が印象的でした。



前回までの復習（パス練習）



水球用キャップを被って試合の準備



チームで作戦会議中



試合中の白熱した攻防

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2024年11月16日（土） 17時50分から19時50分まで

### 2 会場

口論義運動公園（25m温水プール）

### 3 プログラム名

水球

### 4 講師（敬称略）

一般社団法人愛知水泳連盟 高野 亮汰、加藤 悠人（他3名）

### 5 活動内容

今回は準備体操の後、クロール、平泳ぎ等でウォーミングアップを行い、スクーリング、巻き足、蹴り足の復習をしました。苦手なアカデミー生には個別で丁寧に指導していただきました。その後、新たにドリブルの技術を学びました。はじめは、ボールが前に進まず顔に当たったり、ボールが両手の間から外に出てしまうこともありましたが、徐々に上達する様子が見られました。

後半は、パス練習とシュート練習を行いました。前半に学んだドリブルと組み合わせたシュート練習も行いました。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っていきました。ゴールが決まると周りから「ナイスシュート！」という声掛けもあり、アカデミー生に笑顔が溢れていました。



巻き足の練習



ドリブルの練習



パスの練習



シュートの練習

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2024年11月9日（土） 17時50分から19時50分まで

### 2 会場

口論義運動公園（25m温水プール）

### 3 プログラム名

水球

### 4 講師（敬称略）

一般社団法人愛知水泳連盟 高野 亮汰、加藤 悠人（他3名）

### 5 活動内容

プールサイドで準備体操を行った後、クロールや平泳ぎ、背泳ぎ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」、「蹴り足」や「巻き足」等の水球の基礎となる技術を中心に練習を行いました。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、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。ペアになって片手のみを使ったキャッチボールの練習を行い、徐々にボールを扱えるようになりました。最後は、ゴールに向けてみんな元気よくシュートを投げ込みました。



顔あげクロールの練習



ビート板を使って蹴り足の練習



水球のボールを使って  
キャッチボール



最後はみんなでゴールに  
向けてシュート