

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2022年9月10日（土） 9時00分から12時00分まで

### 2 会場

保田ヶ池カヌーポロ競技場

### 3 プログラム名

カヌー

### 4 講師（敬称略）

愛知県カヌー協会 鈴木 一生、大城 良介（他2名）

### 5 活動内容

今回はカヌーポロの体験でした。ヘルメットを着用し、アップを兼ねパドルを漕いで専用コートへ移動、まず後進する方法を学びました。後進はパドルの裏側を使いますが、真っすぐ進むのに苦労していました。次にキャッチボールを2人組で行い、利き手だけでなく反対の手も使って練習しました。

その後、水面より少し高い位置にあるゴール前まで進み、講師からパスを受けてシュートを打つ練習を行いました。ゴールまでの距離感と、パドルを手から離してパスを受けるタイミングを合わせるのが難しそうでしたが、コースを狙って力強いシュートを打つアカデミー生もいました。

最後は、簡単なルール説明の後、ゲームを行いました。講師からのアドバイスが徐々に減り、ハーフタイムではアカデミー生が中心となって作戦を指示する姿も見られるなど、積極的に取り組んで楽しむことができました。

他のコートでは、日本選手権大会に出場する選手の練習が行われており、ハイレベルのプレーを目の当たりにして競技の迫力を感じることができました。



バランスをとってキャッチボール



ゴールに向かってシュート！



ゲームの様子



講師の皆さんと

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

- 1 日時  
2022年9月3日（土） 9時00分から12時00分まで
- 2 会場  
三好池カヌーセンター
- 3 プログラム名  
カヌー
- 4 講師（敬称略）  
愛知県カヌー協会 鈴木 一生、本田 泉（他3名）

### 5 活動内容

2回目のカヌーの競技体験を行いました。準備体操後、艇の運び方やパドルの使い方を習いました。その後、池に移動しカヌースプリント種目に挑戦しました。はじめに、乗艇・降艇の仕方や転覆した時の対応を習い、手で漕いで前後進する練習をしました。乗艇の際は、重心を低くして乗らないとすぐに転覆します。座る位置や重心位置を確認しながら何度もチャレンジして、うまく乗れるようになりました。

後半は、パドルを使いスピードを出して漕ぐ練習をしました。最初は、パドルの操作がうまくできなくて、バランスを崩してすぐに転覆していました。繰り返し練習し、うまくパドルを使いこなしまつすぐ進むことができるようになりました。来週は、カヌーポロに挑戦します。



艇の運び方を習います



乗艇の練習



手で漕いで進みます



パドルをうまく使いこなして



## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

- 1 日時  
2022年8月27日（土） 9時00分から12時00分まで
- 2 会場  
三好池カヌーセンター
- 3 プログラム名  
カヌー
- 4 講師（敬称略）  
愛知県カヌー協会 鈴木一生、本田泉（他3名）
- 5 活動内容

小雨の降る中、1回目のカヌーの競技体験を行いました。最初はオリンピックカヌー競技の映像を見て、どのような種類の競技種目があるのか学びました。準備体操後、地上で一方にしかブレードがないパドルの使い方を学びました。その後、池に移動し「カナディアン・カヌー」に乗り、学年ごと3艇に分かれて直線で競争しました。

後半は、ダブルブレードのパドルの使い方を習ってから、「カヤック」に挑戦しました。最初はパドルをうまく使いこなせず、真っ直ぐに進むことができず、時間が経つにつれ上手にパドルを使いこなす、真っ直ぐ進むことができるようになりました。来週は、スプリント用のカヌーに挑戦します。



カヌーの種類を映像で確認



息を合わせてみんなで漕ぎます



パドルをうまく使いこなして



全員で記念撮影