

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2023年12月2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2名）

5 活動内容

今回は、準備体操・ウォーミングアップの後、パス練習、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。試合中のプレイヤーはもちろんのこと、試合を見ているアカデミー生からも、自然と応援やアドバイスの声が出ていました。



水球用キャップを被ってルールの確認



積極的にシュートを狙います



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

2023年11月18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 加藤 悠人、山本剛大（他3名）

5 活動内容

今回は準備体操の後、クロールと平泳ぎでウォーミングアップを行い、スクーリング、巻き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、グループに分かれて「しりとりをしながらのキャッチボール」が始まると、自然と笑い声が聞こえるようになりました。

休憩の後、男女に分かれて、ドリブルからのシュート練習やパスからのシュート練習、ペナルティースローの練習を行いました。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歓声が上がり、アカデミー生に笑顔が溢れていました。



ウォーミングアップの様子



グループに分かれてキャッチボール



ドリブルから強いシュート



笑顔で集合写真

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2023年11月11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

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」等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。片手のみを使ったキャッチボールの練習では利き手だけでなく、逆の手でも練習を行い、また利き手を使った時は、パスやキャッチのしやすさに驚いていました。徐々にボールを扱えるようになり、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



巻き足の練習



水球のボールを使って
キャッチボール



最後はゴールに
向けてシュート