

清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト  
競技プログラム 水球競技【キッズ第4期生】

水球競技を、屋内25m温水プールで体験しました。1日目は、巻き足など水球競技に関わる泳法やフットワークとパスやドリブル、シュートなどのボール技術を練習しました。巻き足の示範では、体の上に乗られても沈まない指導者の方の巻き足の強さに驚きました。

2・3日目は、前回の復習練習をした後、男女別に分かれ、4対4や5対5のゲームを行いました。積極的にゴール前に侵入し、キーパー役の指導者の方からゴールを決めた時には歓声が上がりました。5分×4ピリオドのゲームはハードですが、攻守にわたり白熱した試合を展開し、水球競技の楽しさを味わうことができました。

日時：令和2年2月1日(土)・8日(土)・15日(土) 17:30～19:30

会場：岐阜メモリアルセンター 長良川スイミングプラザ  
岐阜市長良福光大野2675-28

講師：(一社)岐阜県水泳連盟  
細野 雄樹 氏、寺山 拓人 氏、安藤 令祐 氏、森田 恭也 氏

目標：  
・水中での基本動作(泳法・フットワーク)を身に付ける。  
・泳法・フットワークを駆使し、水中でボールを扱う技術を身に付ける。  
・戦術練習やゲームを通じてチームプレーの楽しさを体感する。

内容：  
・水球に関わる泳法(フロントクロールなど)・フットワーク(巻き足など)の練習  
・ボール技術練習(ドリブル・パス・シュート)から戦術練習(中継・リードブレイク・シュート)  
・ゲーム 等

