



アクアゲーム 練習法

25m 泳げる子供達篇

■指導方針■

小学生は、学年によって「運動能力」特に「泳力」の差が大きいので、ここではクロールと平泳ぎが25m以上泳げる子供達を対象にしたレギュラー教室用の指導マニュアルとします。

基本部分は「ドリブル」「パス」「シュート」の3つの基礎と、ゲーム(攻防)につながる練習を紹介します。

指導方針としては

■チームビルディング

チームとして友達を信頼しながら行う「チームスポーツ」であり、個人としても様々な「運動能力を向上」させつつ仲間と一緒にになって競技力をあげていけるように指導していく。

■自分達で考える力を育成させる

「ボールゲーム」であるので、どうすれば今のチームで勝てるようになるか？今、自分達に必要な練習とは？など自分達で考える力を身につけさせていく。(特にB区分の子ども達)
→練習ノート等を配布し、自分で考える能力をつけさせていく。

■次につながる目標作り

「水球」「競泳」など、アクアゲームの先にある水泳競技に関心が持てるような指導をしていく。
応援者となる「クラブ」や「父兄」にも愛されるチーム作りをしつつ、対外試合などで「選手達のモチベーション作り」や「今、自分達に必要な事への認識をさせる事」など、年間で運営する為のプランニングをしっかりと行いましょう。

■対外試合

子ども達のモチベーションにもつながるだけでなく、チームへの意識も高まっていく。

■環境作り■

■練習環境

短水路のプールで広さは十分です。

プール面積を占有しすぎて効率が悪い場合は、ネットを張ってコースを割る事も可能です。

プールの深さは0.9~1.1mを推奨しています。

深い部分はプールフロア(赤台)などを使用してあげると良いでしょう。

■器具

公認エアゴールは FAC を通して購入可能です。

※但し海外から輸入のため2週間程度時間がかかり、値段もその時のレートになります。

(通常だと1式 ¥120,000円程度)

※年に数回 県連などを取りまとめて発注しています。この時は輸送費が安価になります。

最初は赤台をゴールにしたり、ミニサッカー用のゴールをプールサイドに置いて練習する事も可能です。

公式ボールはライトドッジボール1号球です。

大きさは周りの長さが57~59cm、重さが180~200gのものを使用してください

スイムキャップは番号を書けるタイプであれば問題ないですがキーパーは赤色、キーパー以外は別の色を使用してください。

チームのカラーは1カラーで統一する事

■プログラム案■

- 基礎となる「ドリブル」「パス」「シュート」の基礎技術向上につなげる
- 運動能力向上だけでなく、チームビルディングを行っていく
- ルールを理解させ、チームスポーツである事を学ばせる。さらに戦術的思考方を教えていく
- 実践につなげていくためのプログラムを作成
- モチベーションを保てるプログラムにする

■ドリブルにつながる指導メニュー■

1ヶ月目

アクアゲームのドリブルには大きく分けると「バタ足ドリブル」と「ドリブル」があります。

① バタ足ドリブルの練習

A)バタ足ドリブルの基礎を覚える



※リラックスした状態でしっかり腕を伸ばし、顔を上げてバタ足します。キックが小さいと腰が沈んでいくのでしっかりキックさせてください。



正しいバタ足ドリブル



ダメなバタ足ドリブル（※アクアゲームではボールを抱きかかえるとファールになります）



→腕を伸ばしてボールの上もしくは横を持ちしっかりキックを打てるように練習しましょう。
ボールを力強く持つのでなくリラックスして軽く添える程度が望ましい
→プレイを見るために顔を上げてリラックス出来るようにする事がポイントです。
※顔を右・左見回せる、隣の子とお話ししながらバタ足ドリブルするなど
※ゴーグルを外せる子は、早い段階で外せるようにしておくといいでしょう。
※バリエーションとして、片手でボールを持ってバタ足ドリブル出来ると、もっと上手になります。

B) ボールの横を持ち、平泳ぎキックの練習



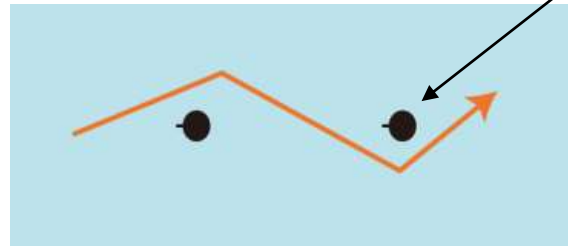
→しっかり足を蹴りきれるように指導してください
→肘を伸ばしたまま出来るように練習させてください
→腰が沈まないように

C) 笛の合図で右や左、後ろに向きを変えてみる
 ※ボールは水上で動かすと早く方向転換が出来ます
 ※色々な場所で壁を蹴らずにターンする練習をさせてください



→方向を変えるときは、進みたい方向に平泳ぎのキックを入れるとスピーディになります

◎バタ足ドリブルでのジグザグドリブル



コーチ

※最初は4~5m離れていて、徐々に間隔を狭くしていく

D) みんなで円になってバタ足ドリブル。笛の合図で反対方向
 →方向転換の感覚をしっかりと体に覚えてもらいましょう。
 →狭いところで向きを変える練習

2ヶ月目

② ドリブル
 A) 正しいドリブルを覚えよう



◎クロールをしながらボールをコントロール
 説明をして練習
 →顔を正面にあげて泳ぐ

◎ボールのコントロール
 ※腰が沈みやすいのでしっかりキックを打つように指導

※泳ぎの癖で体全体を使ってローリングする子がありますが、しっかり前を向くように指導してください

B) スカーリングの練習

※スカーリングとは、水球やシンクロで使う巻き足の時使う手の動きです。

※∞(8の字を横にしたような動き)で受けるようにしましょう。



C) スカーリング+キック(スカーリングしながら顔だけでコントロール) からドリブルにつなげる



※ボールは腕の中に収める様にする
→顔に当てて運べるように



→手の内側にあててコントロール出来るように
※徐々に腕の中に波を作って、ボールを触らなくても
コントロール出来るように

D) 顔を付けてスピードアップの練習



→目線は下でなくボールを見る様に指導

→手に当てても良いので、ボールをコントロール



※息を吸う時のモーションは出来るだけ小さく出来るように指導してください

E) ドリブルからシュート

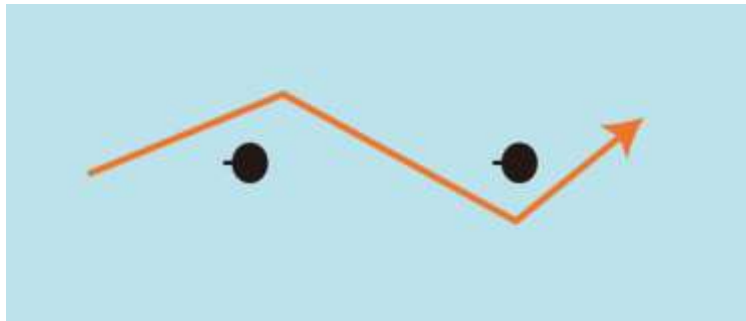
後ろからボールを投げ、キャッチしてドリブルしてシュート ※ドリブルからシュート体勢に少しでも早く出来るように…



3ヶ月目

■ジグザグドリブル

① ボール無しでジグザグに泳ぐ

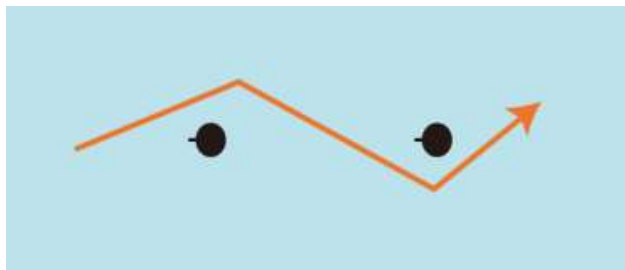


クロールで顔をあげて泳ぐ

※方向を変える時は、平泳ぎのキックを1つ入れて、クイックに向きを変える

※上手になったら、コーチとコーチの間を狭くしていく（最初は4~5m、徐々に2~1.5mくらいに）

② ボールを使ってジグザグドリブル



※向きを変える時、ボールを進行方向に軽く送り出すか。手のひらと腕でボールをはさみ、進行方向に泳げる体勢にする

■パス&守りにつながる指導メニュー■

1ヶ月目

ボールの投げ方の基礎(片手投げにつながる練習)

■全員に投げ方の説明(肘を高く上げ投げる/手首をしっかりスナップ)

→片手で投げにくい子には バasketボールのフリースローに手を添えて投げる事を教える



■ハンドリング

※ジャグリングの様に柔らかく手を使えるようにする →徐々にスピードアップ、もしくは手の距離を広げていく



■ 2人1組で両手のキャッチボール(徐々に距離を広げていく)



- ※距離を広げていくときは手だけで投げるのではなく、上体を使うように指導する
- ※相手の取りやすい所に投げるように指導
- ※手首をひねらず、送り出すように

■相手の位置まで動きながら次の人にパス(笛の合図で逆回りなどのバリエーション)

■自分の頭の上にボールを30cm以上あげてキャッチする

※手首を柔らかく使えるように指導

※イメージではバレーボールのトスの様に

2ヶ月目

両手から片手に変えていく

■片手投げ&キャッチング ※ボールをとる時は、手のひらを前に出し、ボールをとる瞬間に自分の方向に引くようにしてキャッチ





(相手の位置まで動きながら次の人にパス、笛の合図で逆回りなどのバリエーション)



→三角形になり移動しながらのパス

■守りの事を教え、ハンドアップの練習

※片手でパスコース、もう一方の手でゴールを守る練習

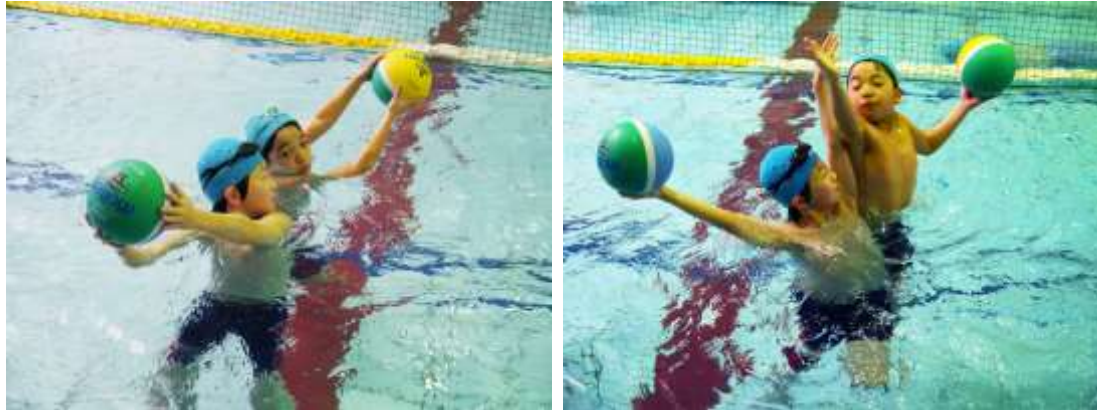


3ヶ月目

■パス&キャッチングの精度をあげていく

※ボールの回転を理解させる →縦回転は、コントロールの基本

■ボールのとりあい（2人1組になり両手でボールを持ち、取れると思った瞬間に相手のボールを片手で取る）



※ボールを相手の腕の長さより遠くに保持するように意識

※自分のボールは相手から遠いところに置くようにさせる

■とりかごなどで相手があたりに来る中で素早いパス回しの練習



※攻め側はどの人がフリーになっているかを気にして投げること、守り側はどのコースを止めれば良いかを考えさせること

※エリアをどんどん狭くしていく ※3 vs 1→4 vs 2→5 vs 2 と攻め側のパスコース、バリエーションが増えていくように展開



※コーチ vs 子ども達といったパターンもあり

■シュートにつながる指導メニュー■

1ヶ月目

コントロールをつけ、色々な位置からシュートをしよう

■シュートフォームの説明



※パスと同様に肘をしっかり上げさせる



※ジャンプしてシュートを打つ時、最高点で打つように指導



※体を正面に向けるのではなく、半身で上体をひねりながら打つ

※手首にスナップする

※全てが連動するように動かすように指導



※両手の場合は、しっかり上体を使えるように



■正しいフォームを教えるゴール右半分(左半分)にシートをかぶせ、小さいゾーンにシュートする

※コントロールの指導

※特に手首の使い方を指導

→ループ的なシュートも教えていく(キーパーを立たせ、キーパーがとりにくいコースを教える)

■右、左、中央と色々な位置からシュートをさせる

※自分の角度を理解させていく

■距離を伸ばして徐々にロングシュートを打たせていく

※腕のふりを大きくしていく

2ヶ月目 キーパーにフェイクをしながらシュートを打ってみよう

- 腕振りやフェイントを教える

※リズムが一定にならないように腕をふる

- フェイントをしながらのシュート練習

※キーパーと1対1の関係を教える

3ヶ月目 色々なシュートを覚えよう①

- ドリブルシュート

※素早い動きを出来るように ※ボールを沈めないようにモーションさせる

- バウンドシュート



※最初はサイドで打って感覚をつかませる ※徐々に腕を上げさせて強い縦回転で打てるように



4ヶ月目

ディフェンスに取られないようにパス&シュート

■パスをもらってディフェンスのハンドアップをかわしてシュート

色々なシュートを覚えよう②

■バックシュート

※ゴールに背を向け振り向きながら、しっかり腕をプッシュさせる



※シュートをする方の肩を水面より上にあげる

※ジャンプして最高点でうつ

※小さい子は手首を曲げ、手のひらと手首でボールをはさむ

■ナックルシュート ※左手にボールを持ち、右手ではじくように打つ



■リレーシュート ※ボールを投げてもらい、ワンタッチで送り出すように打つ



※パスを出してくれる人の方に手のひらを向ける

※パスを出す側は、シュートを打つ人が手を伸ばしたところに投げるよう、コントロール力を重視させる



※最初はコーチがパスを出す、徐々に子ども達同士でパスを出すようにしていく

5ヶ月目

シュートにつながる攻防を考えよう

- チームメイトの得意なシュートを覚えよう
- 3対2、3対3などの攻防練習

■ゴールキーパーにつながる指導メニュー■

1ヶ月目

セービングの基礎を指導

■センターに立ち、手の届く範囲でのセービング



※手の届く範囲でのセービング練習



→ゆっくりとした球で良いので 1.5m 離れた場所でフェイクをして投げる
※しっかりとフェイクに騙されないようセービング

■5mゾーンに左右に立った二人がパスをして、キーパーのタイミングを外してシュート



※キーパーは素早く動きボールを持っている人のゾーンをつぶすように指導
※小さい子には、プールの中で横に早く動く練習をさせる

■右、左、中央と色々な位置からシュートをさせる



※ジャンプで飛びつく練習

■フリーシュートの中セービング練習



※セーブしてはじいたボールは、すぐにキャッチするように指導