

誰もが安全で楽しめるプールのスポーツ

# わかいやすいアクアゲーム

ルール・指導マニュアル



AQUA  GAME

公益財団法人 日本水泳連盟

## わかりやすいアクアゲーム（ルール・指導マニュアル）

（公財）日本水泳連盟水球委員会

アクアゲームはプールの中で行うハンドボールの様な球技です。プールの底に足を付きながらプレイを行い(もちろん泳ぎながらのプレイも可能)、チームで協力しながら相手ゴールにボールを入れた時点で得点となるサッカーの様なスポーツです。

アクアゲームは、チームプレー・フェアプレーの精神をたいせつにしています。さらに、プールで友達と楽しみながら水と親しみながら泳げるようになったり、プール球技である「水球」への興味を持ったり、水中スポーツの面白さの原点になれるよう公益財団法人 日本水泳連盟水球委員会が開発したものです。

このテキストは、みなさんが読んで「アクアゲームのルールが理解でき、スムーズに導入出来るように」という願いをこめて書かれています。

アクアゲームは、コーチも含めたチーム員全員が、協力しあって取り組むスポーツです。また、ゲームを進めるにあたっては、審判やオフィシャルの役割はすごく大切なものとなります。みんなで力を合わせ工夫しあいながら、楽しく安全なプール活動をおこないましょう！

### 《アクアゲームを始められる指導者の皆さんへ》

アクアゲームは2011年に、安全で手軽にプールでボールゲームを楽しむために開発された新しいスポーツです。

さらに、水への恐怖心をアクアゲームを行うことで自然に取り払われ、水泳に対する興味も湧いてくることでしょう。

様々な環境や子供たちのレベル差が有ると思いますので、このテキストの中でも導入例などを紹介させていただきます。

尚 本テキストの後半には、導入に際しての簡単なマニュアルを設けましたので、ご参考頂けますと幸甚です。

## もくじ

### 第一部 アクアゲームのルールについて

#### 《第1章 ゲーム》

- 第1項 アクアゲームの試合（ゲーム）
- 第2項 ゲームの目的

#### 《第2章 施設, 器具》

- 第3項 フィールドのおおきさ
- 第4項 フィールドの境界線
- 第5項 ゴール
- 第6項 ボール
- 第7項 帽子
- 第8項 ゲーム器具

#### 《第3章 審判とテーブル・オフィシャルズ》

- 第9項 オフィシャル
- 第10項 スコアラー
- 第11項 タイマー①
- 第12項 タイマー②

#### 《第4章 チーム》

- 第13項 構成
- 第14項 コーチ
- 第15項 ユニフォーム

#### 《第5章 ゲームの進め方》

- 第16項 競技時間
- 第17項 ゲームの開始
- 第18項 ニュートラル・スロー
- 第19項 ゴールと点数
- 第20項 同点と延長
- 第21項 ゲームのおわり

《第6章プレイの規定》

- 第22項 出場と交代
- 第23項 タイム・アウト
- 第24項 ボールの扱い方
- 第25項 ボールの保持
- 第26項 3秒ルール
- 第27項 20秒ルール

《第7章規則違反と罰則》

- 第28項 ファウル
- 第29項 イエローカード
- 第30項 ペナルティファウル
- 第31項 ペナルティスロー
- 第32項 パーソナルファウル
- 第33項 事故・怪我・病気

《その他》

- 【1】 審判の合図
- 【2】 スコアシートの記入

## 第二部 アクアゲーム 指導マニュアル

1. ボディコントロール
  - 1) 移動
  - 2) バランス
2. ボールコントロール (ハンドリング)
3. パス
4. シュート
5. ドリブル

おわりに

## 第一部 アクアゲームのルールについて

ここでは公式ルールを表記しています。  
公式ルールは黒字で表記していますが、環境や子供のレベル差があるので、状況に応じてルールを独自ルールや一部簡略化していただいても構いません。  
今まで行ってきたイベントや教室、授業などを元に参考となる情報を赤字で表記しています。

### 《第1章 ゲーム》

#### 第1項 アクアゲームの試合（ゲーム）

アクアゲームの試合は、主に小学生を対象におこないますが、ルールを理解したうえで、安全に実施する事が出来れば誰にでも楽しめるスポーツです。

#### 第2項 ゲームの目的

ゲームは、6人ずつのプレイヤーからなる2チームでおこないます。  
自分たちがボールをいれるか、ぶつけるゴールを「相手チームのゴール」といいます。  
それぞれのチームの目的は、相手チームのゴールにボールを投げ入れる事で得点することと、相手チームに得点させないことです。

## 《第2章 施設, 器具》

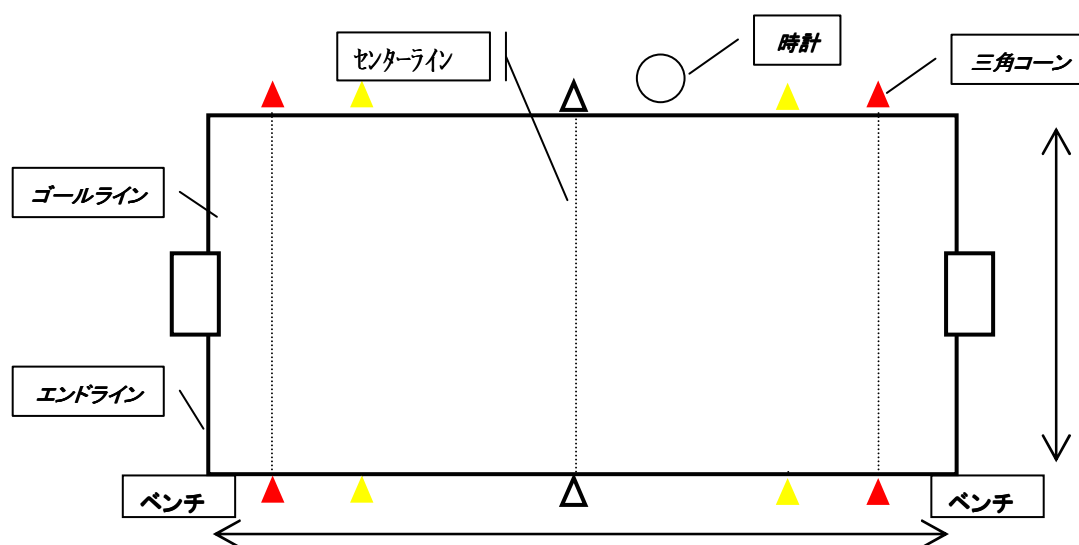
### 第3条 フィールドのおおきさ

フィールドの大きさは、縦 15m~20m, 横 10m~12m, 水深は 1.1m 程度とし、縦・横がつりあいがとれたフィールドを使用します。

イベントや教室、授業などでは上記のサイズにこだわらなくても構いません。小学校のプールなどでは全体を使って行うことをお勧めします。

但し、水深が深い所などで身長が低い低学年や泳げない子どもを無理にプレイさせないでください。

基準はプールの最も深い部分で、プールの底に足を着いたときに“水上に口が出ている事”を条件とします。



### 第4条 フィールドの境界線

フィールド・コートのみわりはプールサイド、あるいはコースロープによって仕切られており、コースロープの太さは問いません。

フィールドのたてのライン（長いほうのライン）を「サイド・ライン」といい、横のライン（短いほうのライン）を「エンド・ライン」といいます。また、ゴールのポストとポストを結ぶラインを「ゴール・ライン」と呼びます。

両チームの「ゴール・ライン」の真ん中のラインを「センター・ライン」と呼びます。

「センター・ライン」の両サイドにコーンなどを立てて分かるようにしてください。

更に、「ゴール・ライン」から 「センター・ライン」方向へ2mの方向に「オフサイド・ライン」を設けます。

(実際にはプール・サイドにコーン等の目印を置きます)

## 第5条 ゴール

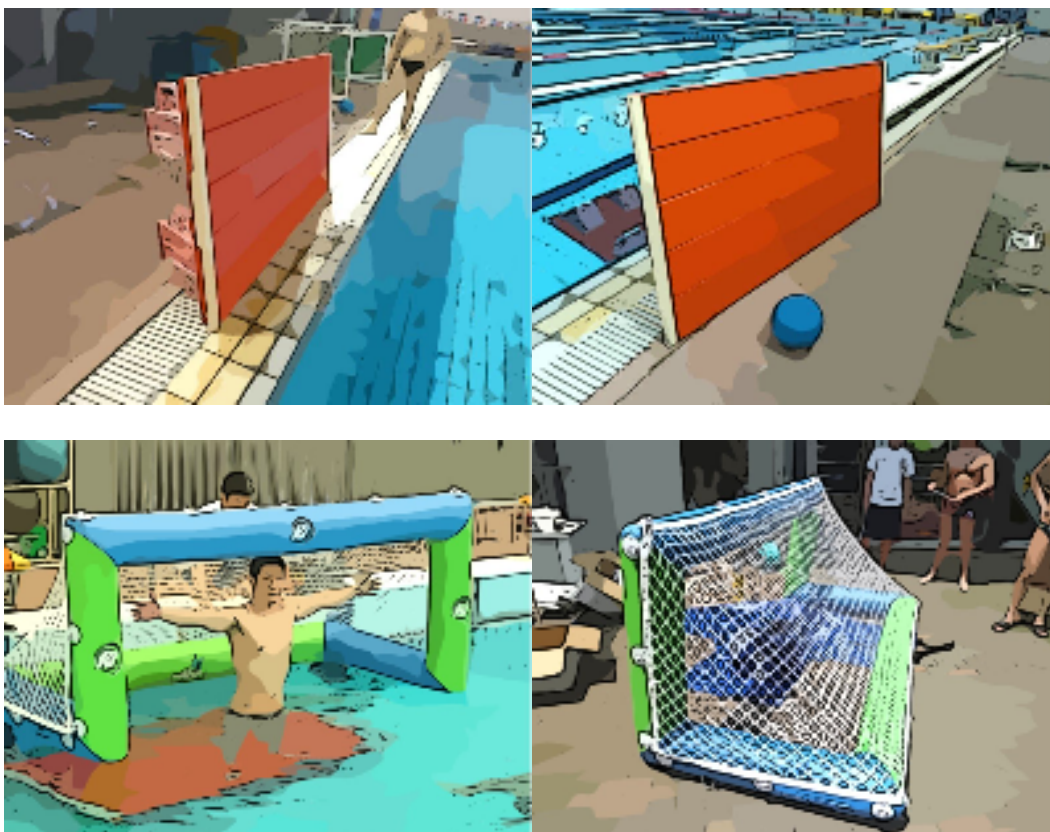
ゴールの大きさは、幅 200cm,高さ 70cm(ジュニア水球 A 区分)とします。

より安全に行うために空気を入れ膨らませるビニール製のゴールなどもあります。

幅 180~200 cm , 水面からの高さ50~70 cm (図2)で、奥行き 30 cm 以上の空間を作ることが望ましく、ゴール・エリアはやわらかいネットで覆われます。

また、プールのフロア（赤台）(図3)等で代用することも出来ます。

小学校などではミニサッカー用のゴールをプールサイドに置いたり、大きな三角コーンの上にロープを張って代用するのも良いでしょう。





## 第6条 ポール

ボールはまわりの長さが57 cm～59 cm、重さが180 g～200 gの「ライトドッジボール 1号」を使用します。

ボールには、扱いやすいようにちゃんと空気をいれておきます。  
低学年が参加している場合は少し空気を抜いて柔らかくしても構いません。



## 第7条 帽子

プレイヤーは、チームごとに統一された正面に選手番号の記載のある帽子をかぶります。

但し、ゴールキーパーは他のプレイヤーと区別する為に赤色の帽子をかぶります。



アクアゲーム用の簡単な帽子の作り方は You Tube の動画でも紹介しています。  
[www.aquagame.jp](http://www.aquagame.jp) の動画をご覧ください。

## 第8条 ゲーム器具

- (1) ストップ・ウォッチ  
競技時間やハーフ・タイム, クォーター・タイム, タイム・アウトをはかります。
- (2) スコア・ボード(得点板)  
バレーボール用などの得点ボードを利用してください。  
ホワイトボードやスケッチブックなどでも代用できます。
- (3) プレイヤーのイエローカードの数をしめす標識(NG ボード)  
プレイヤーのキャップナンバーとNG の回数を見せるボードです。  
ホワイトボードやスケッチブックなどでも代用できます。
- (4) おおきな音のでる合図器具  
メガホンや笛などプレイヤーに伝える道具
- (5) スコア・シート  
P.23 のスコア・シートをご利用ください。

## 《第3章 審判とテーブル・オフィシャルズ》

### 第9条 オフィシャル

審判はレフェリー1人でおこないます。  
審判は、セクレタリー（スコアラーとタイマー）などの手助けを受けながら、ゲームを進めます。

### 第10条 スコアラー

スコアラーはスコアシートに記録します。  
書き方については、《その他》「スコアシートの記入」を読みましょう。  
スコアラーはプレイヤーの3回目のファウル（イエローカード）を合図して審判に知らせます。

### 第11条 タイマー①

タイマーはゲームのピリオドの開始30秒前に、合図器具をならして審判とまわりの人たちに知らせます。

競技時間やクォーター・タイム、ハーフ・タイム、の時間をはかり、それぞれの終了を合図器具をならして審判とまわりの人たちに知らせます。

競技時間は次のときにはかりはじめます。

- (1) センター・ボールの場合、プレイヤーがボールに触ったとき
- (2) ペナルティ・スローが終了したとき
- (3) ニュートラル・スローが終了したとき

次のときに競技時間をとめます

- (1) 各クォーターや延長戦のおわり
- (2) 審判が次の合図をしたとき
  - a) ペナルティ・スロー
  - b) ニュートラル・スロー
  - c) そのほかの理由で笛をならしたとき

## 第12条 タイマー②

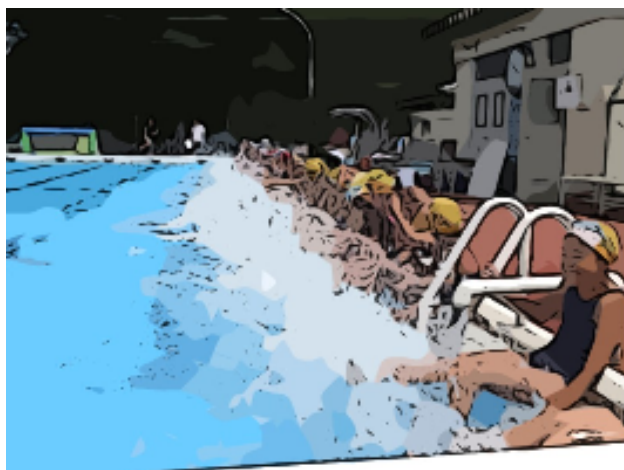
ボールをもっているチームが、20秒にならないうちにシュートをしなかったときにはおおきな音で合図をします。

20秒はフィールドのなかでボールをとったときからはかりはじめます。

20秒は次のときにおわります。

- (1) ボールがシューターの手からはなれたとき
- (2) 相手チームがボールをとったとき
- (3) ペナルティスロー、ニュートラルスローがあったとき

小旗をつかって20秒をしらせるときは、15秒～20秒までの間に振る事でしさせます。



## 《第4章 チーム》

### 第13条 構成

各チームはコーチ1人、プレイヤー6人、交代要員5人～10人で、交代要員の全てがゲームにでなければいけません。

イベントなどで大きなプールを使う時は人数を増やしても構いません。  
但し、プレイヤーの数は両チームが必ず同じ人数にしてください。

### 第14条 コーチ

コーチはゲームを指揮するひとです。

### 第15条 ユニフォーム

同じチームのプレイヤーは同じ色の帽子をかぶります（但し、ゴールキーパーのみ、区別がつくように赤色の帽子）。

帽子には、レフェリーとスコアラーが分かりやすいように番号を書き入れます。



## 《第5章ゲームの進め方》

### 第16条 競技時間

ゲームはピリオド制となっており、各ピリオド正味5分で4ピリオド行います。

ペナルティー・ファウル、ニュートラル・スローといった競技が中断される場合があったときは、時間計測は止まります。対応するスローを行う選手の手からボールが離れた時点で時間計測を再開します。ニュートラル・スローの場合は、選手がボールに触れた時点で計測を再開します。

各ピリオドを第1、第2、第3、第4ピリオド（またはクォーター）と呼びます。

各ピリオドの間には2分間のインターバル時間（休憩時間）が与えられます。

第2ピリオドが終了したら、選手、監督、コーチ、チーム・オフィシャルを含んだチーム全体がエンド（コート、ベンチ）を交代します。

### 第17条 ゲームの開始

各チームの選手は自分のチーム側のエンド・ラインに並びます。

レフェリーは両チームの選手が各エンド・ラインに並び、準備ができたことを確認した時、ゲーム開始の笛を吹き、コートのハーフ・ライン上にボールを投げます。

この時、ボールがどちらかのチームに有利に投げ入れられてしまった時は、レフェリーが再度ボールをとりあげ、その場でニュートラル・スローを行います。

全てのピリオドで同じ方法を用いてピリオドを開始します。

### 第18条 ニュートラル・スロー

ニュートラル・スローが宣告されたら、選手はボールをレフェリーに渡します。

ニュートラル・スローはニュートラル・スローがレフェリーによって宣告された場所からもっとも近いサイド・ラインの前で行われます。

ボールを持ったレフェリーの前でニュートラル・スローを行う2人はそれぞれ、相手ゴールに向くように立ち、向い合います。

2人の選手に均等にボールを取るチャンスがくるようにレフェリーはボールを投げ入れます。

次の場合は、ニュートラル・スローとなります。

- (1) ピリオド開始時、レフェリーが投げ入れたボールが明らかにどちらか一方のチームに有利となるような位置であるとレフェリーが判断した時。
- (2) 両チームの選手が同時にファウルをし、どちらの選手先にファウルをしたかレフェリーが判断できないとき。
- (3) ボールがフィールドの上部障害物などにあたったり引っかかったりした時。

## 第 19 条 ゴールと点数

ゴールとはボールがゴールの中に入った（ゴール・ポスト間とゴールのクロス・バーの下のゴール・ラインを完全に通過した）ことをいいます。

全てのゴールが 1 点となります。フィールドのどのいずれの場所からであってもゴールは記録されます。まちがって自分たちのゴールにいれてしまったら相手チームの得点となります。

ゴールの後は、相手チームのゴールキーパーによるゴール・スローをしてゲームをつづけます。

ピリオド終了の合図があったときに空中にあったボールがゴールにはいった場合は得点となります。

ゲームが終了したときに、得点の多いチームが勝ちとなります。

\*尚 プールフロアー（赤台）をゴールとして使った場合には、ボールがフロアーの前面にあたり、フィールド内に跳ね返ってきた場合のみを得点とします。

ハンディキャップマッチ(高学年と低学年が一緒のチームで行うなどレベルが明らかに違うプレイヤーが一緒に行う試合)などでは低学年が 2 点など独自ルールで行うのも良いでしょう。

## 第 20 条 同点と延長

4ピリオドがおわったとき両チームの得点と同じならば引き分けです。

延長をおこなう場合は、前半、後半各 3 分でおこないます。前半と後半の間が 2 分間のインターバルがあります。延長前半で得点が入り、差がついても、後半を行います。

延長でも同点のときは、各チーム 5 名ずつのペナルティー・スロー戦を行います。

### ペナルティー・スロー戦

各チーム5名ずつ選手を選びます。

両チームで先に打つか、後に打つかを決めます。

両チーム交互にペナルティー・スローを行なっていく、多く入った方が勝ちです。

各チーム5人終了時にゴール数が同じであった場合、再び1番目の選手にもどり、得点に差がつくまでおこないます。5人目以降は差がついた時点で終了となります。

### 第21条 ゲームの終わり

ゲームは競技時間のおわりをしらせる終了の笛を審判が吹いたら終わりです。





## 《第6章プレイの規定》

### 第22条 出場と交代

試合中、選手は自陣のエンド・ラインからフィールドの外に出て、交代者と水面上でタッチすることで交代できます。

交代した選手は同じように自陣のエンド・ラインからフィールド内にもどります。ピリオドとピリオドの間のインターバルでは自由に選手交代を行うことができます。

### 第23条 タイム・アウト

各チームは1試合の間に1分間のタイム・アウトを2回とることができます。

延長になった場合は、各チームに1回のタイム・アウトが更に与えられます。

タイム・アウトは自分のチームがボールを保持しているときに取ることができます。

### 第24条 ボールの扱い方

ボールは手で扱わなければなりません。

両手でも片手でもボール扱うことができますが、握りこぶしでボールをたたいたり、わざと足で扱ってははいけません。

### 第25条 ボールの保持

選手がボールを保持しているとは、選手がフィールドの中でボールを持っているか、ドリブルをしている場合です。

その場で足をついたままボール保持出来るのは3秒までです。ドリブル移動した後、再び3秒間保持することが可能ですが、ダブルドリブルは反則です。

### 第26条 3秒ルール

ボールをもっているプレイヤーが相手に近づかれて、パスもシュートもドリブルも出来ないで、3秒たった時は、相手チームのフリースローとなります。

### 第27条 20秒ルール

フィールドの中でボールを保持したチームは、20秒のうちにシュートをしなければなりません。

20秒のうちにシュートするという事は、20秒の合図がなる前にシューターの手からボールがはなれることといいます。



## 第28条 ファウル

以下のようなプレーは反則となり、その場で相手にフリースローがあたえられます。

- (1) 攻撃側も防御側も、相手プレイヤーに、勢いあまって接触し、相手のプレーを妨害する事。(わざとではない場合)
- (2) 足をついたままボールを3秒以上保持した場合
- (3) ドリブルで移動し足をついたあとに、またドリブルをした場合(ダブルドリブル)
- (4) ピリオド開始の時にレフェリーの合図の前に、ゴールラインより前に出ること。
- (5) にぎりこぶしや足でボールを打つこと。
- (6) ボールにプレーする以外の場合に2Mラインの中でプレーすること。
- (7) ゴールキーパーがハーフラインを超えてボールを投げること。
- (8) プレイヤーが最後に触れたボールがフィールド外に出た場合。

## 第29条 イエローカード

以下のようなプレーやスポーツ選手らしくない行為にはイエローカードがだされます。

相手チームにはその場でフリースローが与えられ、イエローカードがだされたプレイヤーは、一時競技に参加出来なくなります。

- (1)-1 どのような場合でも、わざと相手プレイヤーに接触して、プレーを妨げる事。また、そのようなプレーをおこなおうとする事。
- (1)-2 フリースロー・コーナースロー・ゴールスローの際に、1m以内の距離で相手のプレーを妨げたり、プレーが遅れるような妨害をする事。

- (1)-3 わざと相手プレイヤー水を跳ね掛けるかけること。
- (1)-4 同時に両チームのプレイヤーが、わざとこの反則をおこなった場合は、両方のプレイヤーにイエローカードが出されます。
  
- (2)-1 反則をおかしたプレイヤーは、自チームのベンチ前のエンドラインにタッチする事で競技に戻ることが出来ます。
- (2)-2 エンドラインにタッチする際に、味方プレイヤーと交代する事も可能です。  
その際には交代するプレイヤーとエンドラインの水面上でタッチしてください。
- (2)-3 反則者がエンドラインへタッチする前にピリオドが終了した場合は、次のピリオドでどちらかのプレイヤーが最初にボールにさわるまで、味方ベンチ前のエンドラインで待っていなければなりません。



### 第30条 ペナルティファウル

- (1) 以下の反則のいずれかをおこなうと相手チームにペナルティスローが与えられ、反則者にはイエローカードが出されます。
  
- (2)-1 ゴール前において、その反則がなければ得点となるような反則を防御側のプレイヤーがおこなった場合。
- (2)-2 イエローカードを受けたプレイヤーが、エンドラインにタッチする前に、わざと競技の妨害をする事。
- (2)-3 相手の得点をふせぐために味方ゴールをわざと動かす事。

### 第31条 ペナルティスロー

- (1) ペナルティスローは、相手チームのゴール前の5mの位置から、ゴールキーパー以外のどのプレイヤーが行ってもかまいません。
- (2)-1 全てのプレイヤーはペナルティスローをおこなうプレイヤーから1m以上離れなければいけません。
- (2)-2 防御側のゴールキーパーはどのようなポジションで防御してもかまいません。
- (3) レフェリーは、プレイヤーが正しい位置についてを確認し、笛による合図をと同時に挙げた手をおろします。
- (4) ペナルティスローを行うプレイヤーは、レフェリーの合図後3秒以内にゴールに向かって直接スローをおこない、シュートが決まれば得点となります。
- (5) ボールがゴールポスト・キーパーに当たってフィールド内に跳ね返った場合はそのままプレーが続けられ、フィールドの外に出た場合はゴールスローとなります。

### 第32条 パーソナルファウル

- (1) 1試合中にイエローカードを3回受けたプレイヤーは、それ以降その試合に出る事が出来なくなり、他のプレイヤーと交代しなければなりません。
- (2) 但し、パーソナルファウルは次の試合へは持ち越しされません。

### 第33条 事故・怪我・病気

- (1) プレイヤーが事故・怪我・病気の場合は、レフェリーの許可をもらい交代する事が出来ます。また、適切な手当てをしたうえであらためて競技に戻ることも可能です。
- (2) 事故・怪我・病気などでプレイが中断した場合は、中断したときにボールを保持していたチームのフリースローにより競技が再開されます。



## 《その他》

### 【1】 審判の合図

審判の合図はとてもたいせつです。

審判は、次にしめされている合図を、フォイッスルとジェスチャーをつかってプレイヤー、コーチ、観客、スコアラーに判定を知らせます。

合図を正確にしめすことによって審判の判定がよりたしかになり、ゲームがスムーズにすすみます。

#### ①ゲーム開始の合図

プール中央にて、垂直に上げた手をおろします。

#### ②ゲーム終了の合図

両手をまっすぐに伸ばし、水平に交差させてから広げます。

#### ③得点の合図

長いフォイッスルと同時にゴールを指さします。

#### ④フリースローの合図

攻撃方向へ腕を水平に上げます。その際反則内容を同様の動作で表します。

#### ⑤イエローカードの合図（提示）

反則した選手にイエローカードを提示し、エンドライン方向へ促します。

#### ⑥ペナルティファウルの合図

手のひらを広げ（5mの合図）、攻撃中のプレイヤーに示します。

また、反則した選手へはイエローカードを提示します。

### 【2】 スコアシートの記入

1 スコアラーは、試合がはじめる前までに次のことをスコアシートに書きます。

- (1) 試合名、会場、日時、ゲームナンバー、
- (2) 両チームのチーム名と帽子の色と監督者名を書きます。
- (3) 両チームのプレイヤー名を帽子の番号通りに選手氏名のらんに書きます。

2 プレイヤーのパーソナルファウルと得点

(1) プレイヤーのパーソナルファウルは、1回ごとにファウルをしたプレイヤーのらんに書いていきます。

イエローカードはYとし、ペナルティスローあたえられる場合はPと書きます。

(2) プレイヤーの得点は、

- ①ピリオドごとに得点したプレイヤーの欄に正の字を書いていきます。
- ②また、中央のランニングスコア欄にも得点経過を書いていきます。
- (3) 各クォーターの得点合計は、左下の得点合計欄に書き入れます。
- (4) タイムアウトはタイム・アウトのわくに、1クォーターの場合：P 1・2クォーターの場合：P 2 というように書きます。
- (5) ゲームのおわりにはのこったわくにはっきりとした線を横にひきます。

### 3 ランニング・スコア

- (1) 得点があったときは、試合経過通りに記録用紙中央のランニング・スコアらんに、時間・プレイヤー番号・得点経過を書きます。
- (2) パーソナルファウルについても、得点同様に発生のたびに書いていきます。
- (3) 各クォーターのおわりには、最後のプレイ後すぐ下に1本のはっきりとした波線をひきます。
- (4) スコアボードの得点とスコアシートのランニング・スコアはいつでもあっていなければいけません。もしちがっていてスコアシートの方が正しいときは、すぐにスコアボードの得点をなおさなければいけません。

### 4 最終手続き

スコアラーは各クォーター、延長がおわったとき、両チームのそのクォーターの得点をスコアシートの得点らんに書きます。

- (1) ゲームがおわったら、つかわなかったランニング・スコアのわくに、左上から右下にむかって斜線をひきます。
- (2) 両チームの最終得点を左下のゲーム結果のらんに書きます。
- (3) スコアシートの記録がすべて書きおわったら、主審が確認のうえスコアシートにサインをします。主審がスコアシートを確認し、サインをしたときにゲームがおわります。

### フカアゲーム記録用紙

チーム名: \_\_\_\_\_  
色: \_\_\_\_\_  
監督氏名: \_\_\_\_\_

チーム名	1P	2P	3P	4P	EX1	EX2	PS	TOTAL

チーム名: \_\_\_\_\_  
色: \_\_\_\_\_  
監督氏名: \_\_\_\_\_

選手名	チーム	得点					順位	得点					チーム	選手名	
		1P	2P	3P	4P	EX1		EX2	1P	2P	3P	4P			EX1
							1								
							2								
							3								
							4								
							5								
							6								
							7								
							8								
							9								
							10								
							11								
							12								
							13								
							14								
							15								

試合場: \_\_\_\_\_  
審判1: \_\_\_\_\_

試合日時: \_\_\_\_\_  
審判2: \_\_\_\_\_

試合会場: \_\_\_\_\_  
記録者: \_\_\_\_\_

## アクアゲーム 指導マニュアル

水泳は日常の生活の中では行うことのない運動であります。そのため、陸上ではいたって簡単な動作も水の中ではうまくできないということが多くあります。水の中では浮力が働くため、底に足がついていても身体の大部分が水につかっているだけで足を踏ん張ることもできませんし、水の抵抗があるために身体を素早く動かすことも用意ではありません。

水への恐怖心を持たせない事、チームとしてそれぞれのプレイヤーが役割がありチームの一員として楽しめる事、勝利に向かってみんなで考え一つの目標に向かって一致団結することなどを「アクアゲーム」を通して指導していきましょう。

「アクアゲーム」を通して水泳や水球などの水中スポーツに興味を抱く子供たちが一人でも多く生まれ、フェアプレイやチームワークに対する気持ちを持ってもらえるよう指導してください。

### ■指導の前に

①水中スポーツであるので監視体制を充実させてください。

プールという水中で行うスポーツです。子供たちが勝手に遊び始めたり、規律なくプール内外で行動を始めると管理できず、怪我や溺れてしまう可能性があります。足がプールの底につかない子どもに無理にプレイもさせないでください。さらに夏期はプールサイドで熱中症などにかかる子供たちもいます。監視計画を立て、実行してください。

②準備体操・整理体操の徹底

普段使わない筋肉を使うので水中で足がつったり、ボールゲームを急に行くと手首を痛めたりしないようにしっかりストレッチを意識した準備体操・整理体操を行なってください。

③チーム形成のプランを考えましょう

個人の能力とチームでの協調性を通じて楽しめる事を重視しています。自分達のチーム名を子供たちに考えさせたり、キャプテンを指名し、チームを子供たちの自主性で運営するような仕組みなども考え実践してください。ここからの指導マニュアルは「アクアゲーム」の基礎的な動きである「ボディ



コントロール」「ボールコントロール」「パス」「シュート」「ドリブル」の5つの指導例を表記しています。

ゲームにつなげていく戦術トレーニングなどは 直接ご質問してください。

## 1. ボディコントロール

水中でしっかりと自分の身体の動きをコントロールすることがアクアゲームでは重要になってきます。水の中で自分の身体を思い通りに動かすことができるようになるために、水に馴れるための練習を行います。初めてアクアゲームを行う子どもに対してのプログラムだけでなく、ある程度アクアゲームに慣れてきた子どもに対しても、水に馴れるための最初のウォーミングアップとしても有効です。

### 1) 移動

泳ぐのではなく、水の抵抗を受けながら移動することで、水中での身体に掛かる負荷を感じさせ、水中で移動することになれさせます

#### (1) 正面歩き

〈方法〉 プールの中の一定の距離をまっすぐに歩かせます。通常の25m プールなどであれば、プールの横を使って片道ずつ行わせるのが良いでしょう。

〈注意点〉 この段階では、跳ねるようにしていくのではなく、しっかりと歩いて水の抵抗を感じるように意識付けを行わせます。

〈発展〉 手を頭の上で組むようにさせ、腕でバランスをとれないようにして水中をまっすぐ歩かせます。慣れてきたらスピードをあげさせます。



#### ■指導例

いろいろなリズムでの正面歩き

「だるまさんがころんだ」とか「ピ・ピ・ピー」など  
慣れてきたらスピードをあげさせます。

## (2) 横歩き

〈方法〉 正面歩きと同じ要領で横向きに歩かせます

〈注意点〉 この段階では、跳ねるようにしていくのではなく、しっかりと歩いて水の抵抗を感じるように意識付けを行わせます。

〈発展〉 手を頭の上で組むようにさせ、腕でバランスをとれないようにして水中をまっすぐ歩かせます。

### ■指導例

いろいろなリズムでの横歩き

「かにさんがすすんだ」とか「ピ・ピ・ピー」など  
慣れてきたらスピードをあげさせます

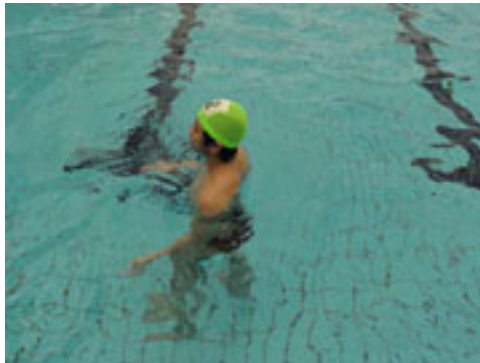


### (3) 後ろ歩き

〈方法〉 正面歩きと同じ要領で後ろ向きに歩かせます

〈注意点〉 この段階では、跳ねるようにしていくのではなく、しっかりと歩いて水の抵抗を感じるように意識付けを行わせます。前や横の時と違い、子ども同士がぶつかりやすいので、まっすぐ進むよう注意させます。

〈発展〉 手を頭の上で組むようにさせ、腕でバランスをとれないようにして水中をまっすぐ歩かせます。慣れてきたらスピードをあげさせます。



(4) 大股歩き

〈方法〉 (1)～(3)の動作を大股で行わせます。

〈注意点〉 この段階では、決められた距離をより少ない歩数で到達できるようにさせます。腕をうまくつかって、一歩でより遠くへ行けるようにさせます。泳ぐとは違うので、急ぐあまり泳ぎになってしまわないように注意します。



(5) けんけん

〈方法〉 (1)～(3)の動作を片足のけんけんで行わせます。

〈注意点〉 陸上と違い、バランスはとりやすいですが、水の抵抗のけんけん前に進むのは難しくなります。そのため、歩行よりは距離を短くさせて、半分で左右の足をかえさせるのもよいでしょう。

(6) 横・前・うしろ

〈方法〉 横、前、後ろ歩きを指導者が言ったと同時に子供たちが行い瞬時にいろいろな方向に歩けるようにします。

〈注意点〉 ぶつからないように広い範囲で行いましょう。

■楽しみながら行うには

①水中鬼むかで

鬼ごっこみたいにタッチしたらタッチされた人の後ろに肩を持ってついていく

②みんなでプールを海にしよう

手をつないで一斉に歩いて行く。プールの水が反対側にあたって波になって帰ってきます。何度もやっていると抵抗がだんだん大きくなって海みたいになります。

## 2) バランス

### (1) 片足バランス

〈方法〉 ペアを作り、一人が片足立ちをします。もう一人が片足立ちをしている人をいろんな方向に押してもらいます。片足がプールの底から浮いてしまわないようにします。10~20秒の時間を設けておこないます。

〈注意点〉 押すほうは強く押しすぎないようにさせ、ぎりぎりのところで耐えられるようにさせます。片足立ちをしている子は相手につかまったりしないようにして、バランスを取らせます。

〈発展〉 手を頭の上で組む（または胸の前で組む）など工夫して、腕でバランスをとれないようにして行かせます。



〈発展〉



### (2) 引き合い

〈方法〉 ペアを作り、お互い向かいあって片足立ちをします。片足立ちをしているのと反対の手でお互い握手をします。合図と同時に引っ張ったり緩めたりをして相手の片足を浮かせたら勝ちです。10~20秒の時間を設けておこないます。

〈注意点〉 二人の距離が近すぎるとなかなか相手のバランスを崩しにくいので、

お互いが腕を伸ばして少し余裕があるくらいの距離にさせます。



(3) 押し合い

〈方法〉 (2)と同じ要領で行いますが、今度は手を握るのではなく手をお互いの肩にあて、合図と同時に押し合います。

〈注意点〉 押すことに意識が行き過ぎないようにし、バランスをとる意識をしっかりと持たせるようにします。



## 2. ボールコントロール（ハンドリング）

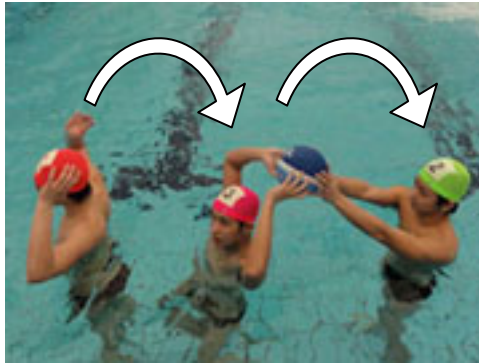
アクアゲームは球技であるため、ボールを扱うことが必要不可欠です。アクアゲーム用のボールはそれほど大きくもなく、また両手で扱う事が許されているため、比較的扱いやすいと思われます。ですが、水の中でボールを使う機会はそれほど多くないので、水の中でボールを使うことに慣れることが大切となります。

### （1）ボールわたし

〈方法〉 何人かで1グループをつくります。立て一列に並び、先頭のひとがボールをもちます。そのボールを自分の頭の上を通るようにして後ろの人にわたします。

〈注意点〉 ボールをなげるのではなく、しっかりと手渡しするようにさせます。

〈発展〉 頭上でのボールわたしだけでなく、身体を捻っての横から渡したり、後ろから前に送ったりと色々と応用できます。



### （2）ボール・リレー

〈方法〉 何人かで1グループをつくります。ボールをバトンのかわりとしてリレーを行います。

〈注意点〉 この段階での移動はボールを持っての歩きとします。泳いでの移動は禁止します。手前でなげないように、しっかりとボールは手渡しさせます。

〈発展〉 後ろ向き歩きに限定したりなど、移動手段を変えて行わせることがかのです。

### （3）ボール・キャッチ

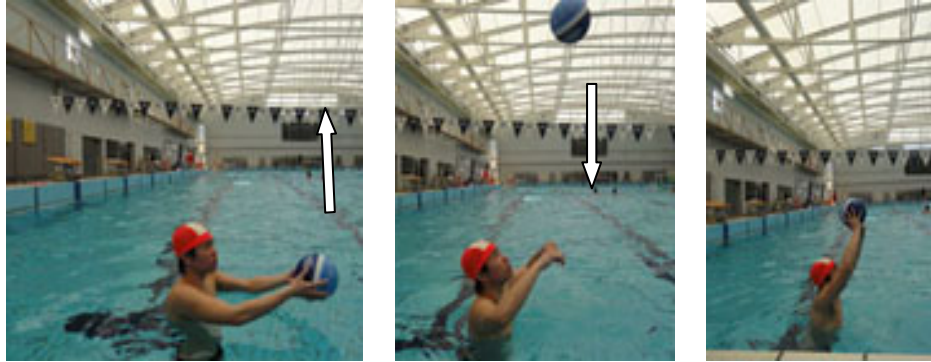
〈方法〉 持っているボールを自分の頭上になげ、落ちてきたボールをキャッチします。回数を決めて行かせます。

〈注意点〉 無理に高くあげようとせず、落ちてくるボールをしっかりとキャッ



## 指導マニュアル/ボールコントロール（ハンドリング）

チすることに意識をおくようにさせてください。自分のもとにしっかりと戻ってくるように、投げ上げるときも意識付けを行わせます。



### 3. パス

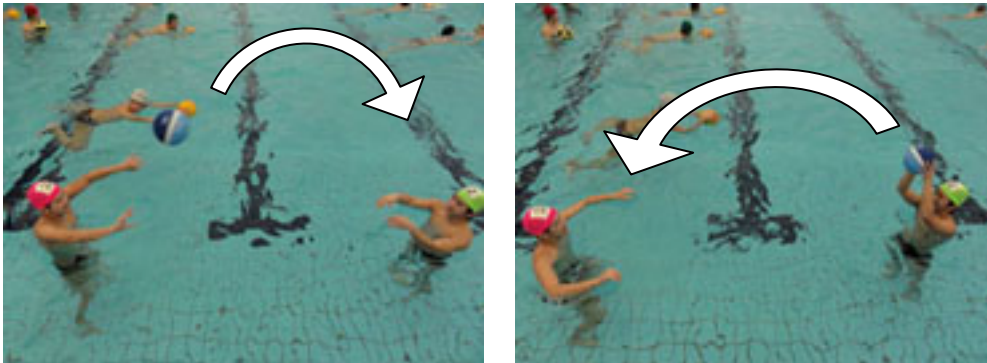
パスは実際のゲームを行う際に、ボールを効率よく運ぶ有効な手段の一つといえます。しっかりとしたパスを行うことができれば、しっかりとしたアクアゲームの試合が行えるようになります。

#### (1) 対面パス（両手）

〈方法〉 二人ペアになり、向いあって立ち両手でボールを投げます。

〈注意点〉 最初は水面に落とすようにさせ、慣れてきたらキャッチできるように投げさせます。

〈発展〉 慣れ具合に応じて距離を伸ばしていきます。

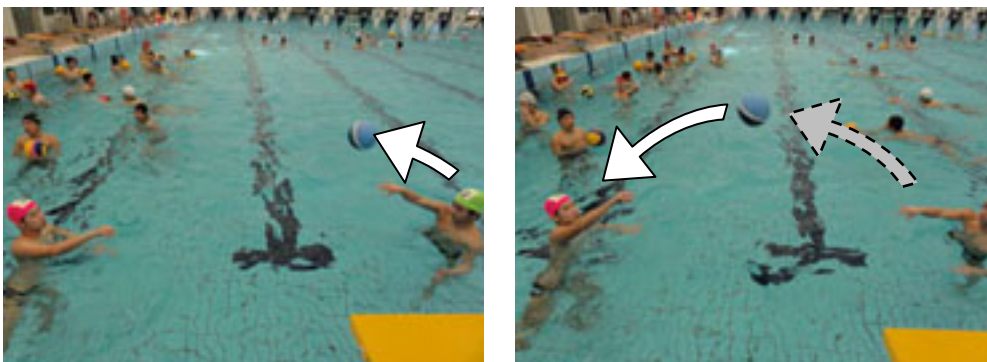


#### (2) 対面パス（片手）

〈方法〉 二人ペアになり、向いあって立ち片手でボールを投げます。

〈注意点〉 最初は水面に落とすようにさせ、慣れてきたらキャッチできるように投げさせます。

〈発展〉 慣れ具合に応じて距離を伸ばしていきます。



※あるボールの個数に応じて、3人や4人ペアで行うようにします。

#### 4. シュート

アクアゲームがシュートを撃ち、ゴールにボールを入れることで得点が入り勝敗がきまるスポーツです。そのため、シュートが重要な役割をもち、また子どもたちにとってもアクアゲームを楽しむポイントでもあります。

##### (1) フリーシュート（キーパーなし）

〈方法〉 ゴールに向かって自由にボールを投げさせます。

〈注意点〉 一斉に打つとボールどうしがぶつかったりするので、打つ順番を決めるなどして行うのが良いでしょう。また、ゴールまでの距離もだんだん遠くしていくなどしていきます。



##### (2) フリーシュート（キーパーあり）

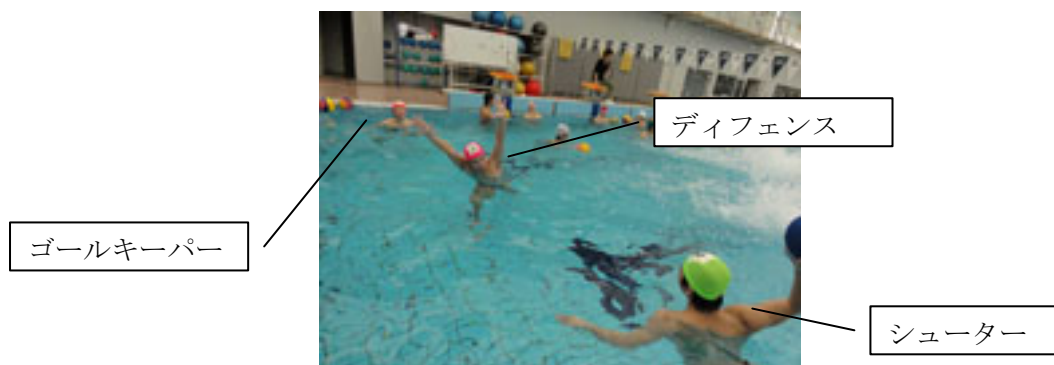
〈方法〉 決められた距離に一列に（直線もしくは弧）ならび、順番にキーパーにむかってシュートを打っていきます。

〈注意点〉 次のシューターはキーパーがしっかりと構えたのを確認してからシュートをうつようにさせます。ただ打つのではなく、しっかりとゴールをねらうようにさせます。

(3) フリーシュート（ディフェンスあり・キーパーあり）

〈方法〉 (2)と同じ要領でシュートを打って行きますが、シューターの前に一人ディフェンスをおきます。ディフェンスはシューターから1メートルくらい離れた位置で手をあげ、シュートコースを減らします。

〈注意点〉シューターはディフェンスを交わすようにシュートを打つように意識付けさせます。



## 5. ドリブル

ボールを運ぶ手段としてパスがありました。自分でドリブルをして運んでいくこともとても単純で有効な手段であります。ボールを持って歩くよりも、ドリブルで泳ぎながらボールを運ぶほうが水中では効率がよいのです。

### (1) ボール・キック

〈方法〉 ボールをビート板のように使い、キックで進みます。

〈注意点〉 ボールは完全に沈めないようにさせます。また、ボールは抱えたりせず、伸ばした腕のさきで、両手でしっかりとをもってキックを行わせます。

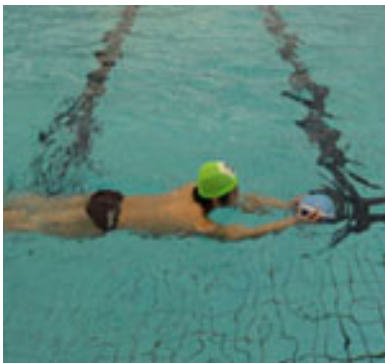
〈発展〉 バタ足だけでなく、平泳ぎでも行わせることができます。



### (2) ボールタッチ・クロール

〈方法〉 (1) のボールキックを行い、片手ずつクロールのように回していきます。

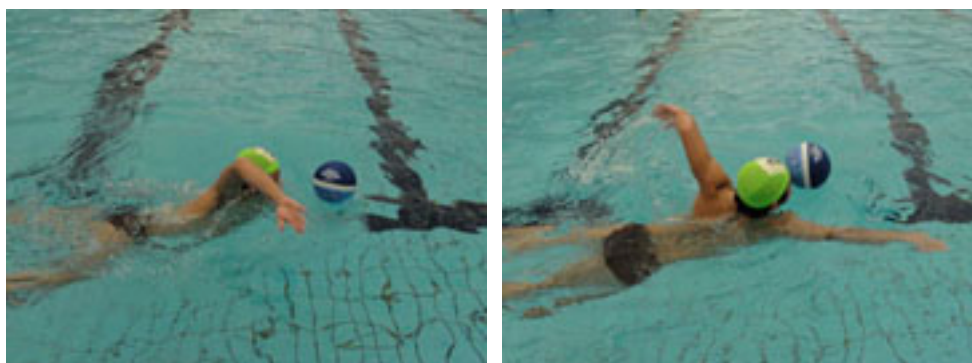
〈注意点〉 かいている腕が元のボールの位置にもどってから、反対の腕を回すようにさせます。



(3) ドリブル

〈方法〉 ボールは顔の前に浮かせておき、クロールを行かせます。

〈注意点〉 ボールが流れてしまったら、一度止まらせて元の位置にもどしてから、しっかりと再開させます。





## おわりに

平成 23 年、昭和 36 年に制定されたスポーツ振興法に変わり、スポーツ基本法が制定され、文部科学省より「スポーツ立国戦略」が策定・発信されました。

（公財）日本水泳連盟水球委員会と致しましても、同戦略における『～すべての人々にスポーツを！スポーツの楽しみ・感動を分かち、支え合う社会へ～』のキャッチフレーズを体現すべく、世界で競う合うトップアスリートの育成・強化は基より、スポーツに取り組みされる皆さん一人ひとりのライフステージに応じた水中スポーツの機会を創造すべく、様々な事業に取り組んでおります。

そういった取り組みの一環として、スポーツを開始する未就学児からお年寄りまで無理なく始められ、安全に水中でボールゲームを楽しんで頂ける「アクアゲーム」を開発しました。

このスポーツは、水の中でボールを追いかけて、チームプレイを展開する事により、水中での安全技能を修得出来たり、チームスポーツに不可欠なコミュニケーション能力を高められるようプログラムされています。

また、将来的には学習指導要綱にも準拠し、小学校レベルでの各学齢に対応した指導ができるように改変して参りたいと考えております。

より多くの皆様が、このプログラムを通じ、水泳競技に触れる機会が増加し、健康増進の一助となる事となると同時に、子供達にとっては将来の水泳競技選手の発掘・育成にも繋がるきっかけとなれば幸いです。

アクアゲームをご指導される先生、コーチの方々にとっても水中競技の導入の入り口として、この競技をご活用頂き度いと考え、このマニュアルを作成しました。

最後に、アクアゲームはまだまだ生まれたての赤ちゃんのような存在です。すなわち、このスポーツを育てて頂くのは、このマニュアルを手にして頂いた皆様方なのです。

是非とも、誰もが楽しく気軽に楽しめる水泳活動の普及にお力添えを賜りますよう御願いを申し上げ、本誌発刊のあとがきとさせていただきます。

(公財)日本水泳連盟  
水球委員長 原 朗