

## 水球競技の初心者指導 2\*

当麻 成人

### Coaching for Beginners in Water Polo 2

Narihito TAIMA

*Osaka University of Pharmaceutical Sciences, 4-20-1, Nasahara, Takatsuki, Osaka 569-1094, Japan*

(Received October 24, 2008; Accepted November 25, 2008)

The sport of water polo includes the different important movement components of swimming, jumping and throwing. Body contact is also allowed. Water polo matches are so strenuous that water polo is sometimes called “martial arts in the water.” The ball can be handled with one hand and points are scored by a variety of shooting techniques. Ball sports flourish in Europe where water polo matches rank among the most popular sporting events. Water polo is well-established among the people of Hungary where it is the national sport. European water polo players are imaginative and flexible. Why does Europe turn out these players in such numbers? It is probably the difference in coaching techniques while the players are still at the junior stage. In Japan there is a tendency to control players, emphasizing words such as “basics” and “tactics,” whereas European players are coached from an early age in such a way as not to spoil opportunities for them to move and think for themselves. This is no doubt where the important difference lies. There is a wide range of training techniques. I hope to see the emergence of more coaches who train players by encouraging originality and flexibility.

**Key words**—coaching for beginners; footwork; defense; pass; shooting

#### はじめに

水球競技のテクニック、あるいは理論について、世界のトッププレーヤーから学ぶべきところはたくさんある。今年行われた北京オリンピック開会の前にスペイン・ナショナルチームが、日本に立ち寄り合宿を行った。彼らを見ていると、一人一人がゲーム中ボールを保持している時間が非常に短いように思われた。またディフェンスの時には、常に味方とコミュニケーションをとり、相手の攻撃を予測しながらプレーしていた。オフエン

スの時には、パスを受ける前にディフェンス選手の状況と動きを見据えて、シュートかパスかフェイントかを選択しているようにも見えた。体勢が次々と変わっていく場面に臨機応変に反応している。様々な状況に対して最上の対応力が身体に刷り込まれているような感じがした。スペインチームの選手たちはゲーム中、ボールを持っていない時の動きを見ると、ほとんど休んでいない。何かチームに貢献できることを絶えず探している。水球に限らず球技において、ほとんどの競技は一人がボールを持っている時間は僅かである。それゆ

え、一人一人がボールを持っていないときにどれだけ頑張ることができるかが、得点を増やし失点を減らすことに繋がっていくということを、改めて感じた。

近年の水球競技は、ルールの改正などもあり、展開が遅くは到底相手を崩すことはできない。また、限られた選手のみ依存するようでは負担が増し、結局チーム力が落ちることになる。そこで、ベンチに入っている選手全員の活躍が必要になってくる。ベンチに入っている全員がまんべんなく起用され、その起用にしっかり応えられる選手の育成が必要だと思われる。つまり、選手層をより厚くすることが望まれる。学校の教員に頼ったチーム作りだけではなく、地域に根ざしたクラブチームの設立も視野に入れ、行動に移していくことも考えなくてはならない。水球人口が拡大し選手層が厚くなっていくためには、指導者もまた増えていかななくてはならないと思われる。これまで水球競技を経験していない人も指導者になって、より多くのチームが生まれ、多くの選手が生まれることが望ましい。水球に興味があり、指導者になりたいと考えている人は多く存在する。本稿はそのような人たちが指導へのヒントを得られるように、主に水中トレーニングについて述べたものである。

## 1) パス練習について

まずパス練習の心構えについて述べたい。幼少時において、女子も男子も水中でボールを投げる経験が少ないことが多いと思われる。このため日々の練習においては、いくつかのバリエーションを用意して、様々な状況に対処できるようにしておかなくてはならない。試合と同じように集中して正確にパスし、かつタイミングを合わせることに気をつける。水中にあるフィールド選手の実体は、試合中、水面に対して垂直姿勢はおよそ70%、水平姿勢はおよそ30%という報告がある。

2つの姿勢において手（以下、スカーリング）と足の推進力（以下、巻き足、蹴り足）を十分に発揮させて、安定した姿勢をどのような状況でも維持することを心がけるようにする。

ボールハンドリングは、水球競技におけるボールコントロールの基本中の基本であり、ハンドリングがしっかりとできるようにになれば、シュート、パス、ドリブル移動などの技術も確実に向上するというのを心に留め置き練習しなければならない。水球競技がもっとも盛んなヨーロッパの指導者たちは、10 mほどの距離であれば手首の力を主に使う投げ方を推奨しているようである。体幹の捻転や肩の力に頼った投げ方で多く練習するより、シュートが上手になるという。つまり、シュートの左右の打ち分けやゴールキーパーに読まれにくいシュートが打てるようになるという理由からである。

次にパス練習のバリエーションについて考えてみよう。パスは2人一組、3人一組、あるいは4人、5人など、人数を増やし変化をつける。前後左右および垂直方向の動きを入れて、なるべく試合中に発現するような場面を抽出して行うようにする。またボールの数を複数にして周辺視野の向上をはかるようにする。球技的発想が育つように、時には選手たちに自由にパス練習を行わせることも必要である。間隔を広くしたり狭くしたりして、徐々に距離を変化させ、遠近感が変わっても正確にタイミングよくパスを投げられるようにしたい。さらに、パスインターセプト（パスをする側と受け取る側のパスコースやボールの速さ、高低を見極めて相手ボールを奪う）の練習では、5 mほどの距離で直線に3人並び、両端の2人は内を向き両端同士でパスをする。中央の選手は行われているパスをカットするために、ジャンプしたりフェイントをかけたり工夫して、ボールをインターセプトしようと心がけるようにする。

## 2) オフェンスについて

続いて、攻撃練習について考察しよう。試合では、狭い空間（特にゴールに近いエリア）の中でボールに関わることができる人数が、相手より多い場面（数的優位）をつくる必要がある。2対1, 3対2, 4対3の攻撃練習はそのために有効である。これは攻撃側が数的優位の場面の練習である。他方、防御側は1人少ない状態での守りのトレーニングとなる。練習の際には、あまり大きく広がらないようにおおよそのエリアを決め開始する。攻撃者は数的に優位であることを心得てプレーしなければならない。心理的に焦ってプレーすると、容易に相手の術中にはまってしまう。ボールを持っている人はキープを心がけ、防御者をひきつける役割の他の人はパスを受けやすい位置、つまり、防御者が間にいない位置にすばやくポジションを移し、パスを受けやすい体勢に準備しておく。またパスだけでなく、ボールをなるべく高く持ち上げて、脚とボールを保持していない方の手を使い、スカーリングで前進したりフェイントを使う。ドリブルは狭い空間ではインターセプトされやすい。特に左右に防御者がいるときは注意する必要がある。シュートエリアに近づいたら、ドリブルを控えボールを持ち上げて、チャンス伺いながら進入する。2対1に攻撃者、防御者を1人ずつふやしただけで、動きはかなり複雑になる。すなわち、攻撃者にとってはパスのコースが2つになり、パスを出す人と受ける人のほかに、ボールにふれない人がいる。この人がどのように動くかで、攻撃の幅が広がる。防御者は、1人がボールを保持している人をマークし、もう1人がほかの2人の攻撃者をケアする。ボールが動けば役割を変え、適切に対応する。カバーリングとポジションチェンジがすばやくできるようになれば、3対2であっても2対2であるかのように数的ハンディを克服すること

ができる。また人数を増やして3対2, 4対3にすれば、試合中に見られる要素がより多く入ることになる。

## 3) シュート練習について

すべてのシュートフェイクは、実際の試合中に全力でシュートを打つ時と同じモーションと勢いで行うべきである。多くの選手はシュートを打つ際に、自分のみのタイミングに終始しているのに、ゴールキーパーとのかけひきを要するシュート練習を多くすることを勧めたい。実際、日本の選手のシュートフェイクを見た海外のコーチは、ゴールキーパーを揺さぶるまでに至っていないので、フェイクになっていないことが多いと指摘している。

また、シュート練習のポイントとしては、たとえば、プレスディフェンスを想定したシュート練習など、実際のゲームを想定して練習を組み立てることが重要である。プレスされた状況下では、泳いでディフェンスを振りほどかなければならない。したがって、この状況下でのシュートは身体がやや水平姿勢になることが多くなる。また、ゾーンディフェンスを想定したシュート練習では、ゾーンで守られ始めると、スタンディング姿勢（垂直姿勢）になることが多い。したがって、ミドルシュートが多くなることが考えられる。

以上のように多様なディフェンスの動きを想定して、あらゆる状況に対処できるようなシュート練習を構築することが大事である。

## 4) 基本的なフットワークについて

コート上の選手は、攻撃時、防御時において、いつ自分の近くにボールがきてもいいように構えなくてはならない。ボールが自分より遠くにあるとき、あるいは、疲労して苦しいときなどは、体勢を垂直姿勢（脚が身体の下にある）にして休ん

でしまう傾向にある。この状態のままだと、いざ自分の近くにボールがきたときにすばやく対応できない。防御時の基本姿勢は攻撃時よりも水平姿勢で構え、対峙している相手がボールを所持しているのに関わらず、スカーリングと脚を使って瞬時に反応できるようにしておくべきである。

自分がマークしている相手がゆっくり泳いでいるとき、あるいはトップスピードで泳いでいる相手に追いつき回り込んで前に入るときなどは、フロントクロール（顔を上げたクロール）で相手との間合いを詰める。また、後方の状況を視認するためには、バックストローク泳法のまま、顔を起こして泳ぐことが有効となる。進行方向を右に変えるときは左手（腕全体）を右肩側に入水させる。左側に方向を変えるときは右手を左肩側に入水させる。大きく方向変換するとき、手を大きく顔の前でクロスさせる。前方向へ進んでいるところから後方向への進路変更は、直進中両腕を大きく左右に開くとともに、手のひらを開いてブレーキをかける。同時に脚を身体の下に素早く移動させ、十分引きつけながら身体の向きを変える。脚と手を大きく使い、水を後方に押しやる。

## 5) ディフェンスについて

ここではディフェンスの心構えについて述べていきたい。水球競技はチーム競技であるが、ディフェンスにおいては個人が受け持つ責任が大きく、試合の勝敗を左右する要因となる。試合中に失点するのは、たいていの場合、1対1での対決の際に相手方に負け、劣勢にたたされたときである。どのようなディフェンスシステムを用いようが、1対1でのディフェンス力がなければチームディフェンスは成り立たないことをしっかり認識しておかねばならない。

基本のディフェンスとして、まずシュートブロックについて述べよう。シュートブロックは、ブロックそのものの技術だけでなく、ゴールキー

パーとのコンビネーションも大切になる。普段のトレーニングの中で、シューターの邪魔をするという意識を積極的に持ち、イージーなシュートを打たせないようにする。ブロックは基本的にはシューターの利き腕に入るようにするが、試合中は常に良好なポジションに入れるわけではないので、何らかのストレスをシューターに与えるようにしたい。

次に、ゴールキーパーについて考えたい。ゴールの前で体を張ってシュートを止めるゴールキーパーは、守りの要である。シュートモーションが見にくいゴール前からのシュートや、タイミングを外してくるシュート、スピードシュートなどにいかに素早く反応するか、ということがゴールキーパーの最大の課題となる。反応を素早くするために重要なことは、相手よりも先に準備しておくことである。基本はリラックスした姿勢で構えることである。試合ではボールが常に動いているので、ボールから目を離さず、どこからシュートが飛んできてでも対応できるように準備しておかねばならない。目線は単にボールのみを追いかけるばかりではなく、パスされた瞬間にはボールの行き先のプレーヤーに目線を移しておく。シュートモーションを見逃さないようにするためである。

ゴールキーパーはマイボールにしたなら、攻撃の起点となるパスを出さなければならない。そのため素早いフィールディングと正確なパステクニックを修得しなくてはならない。重要なことは、いち早くコート全体を見る体勢を作ることである。ボールをピックアップすると同時に、全体を見渡して、どこにパスを出したら攻撃がスムーズに展開するかを瞬時に判断しなければならない。特に速攻のケースでは、ほんの僅かの躊躇がチャンスを逃すことになるので、日頃から判断に時間がかからないように注意しなければならない。

続いて、試合において防御時の数的不利の状況に陥った際の対処について述べたい。試合中、相手に速攻を展開されたときの場面でよく見られる

のが、防御側の人数より攻撃側の人数が多いケースである。防御側から見て1対2, 2対3という状況は、完全に主導権を攻撃側に握られている。このような状況下では安易にボールを奪いに行くと、相手にパスやドリブルで簡単にかわされ、0対2, 1対3などの状況となり、攻撃側に容易にシュートチャンスを作られることになる。このような場面で防御側に求められるのは、攻撃を遅らせることである。チームメイトが戻る時間を作る努力と工夫が必要である。また最終的にシュートを打たれるにしても、そのシュートの決定力を低下させるように最善を尽くすことが大切である。相手がドリブルやパスの動作になっても確実に奪えるとき以外は、前に出過ぎないように間合いに注意する。自分が抜かれれば、より確実性の高いシュートを打たれる結果になることを自覚することである。このような場合は、相手に多くのパスを回させたり、ドリブルを多くさせたり、パスのタイミングをずらさせたりして、味方が戻る時間を稼げるように工夫する必要がある。たとえば、シュートを打たれるにしても、そのチームのシュートがうまい選手から打たれるのではなく、シュートが苦手な選手に打たせるようにもっていく。あるいは、なるべくゴールから遠い位置や、ゴール正面から大きくはずれた、角度のあまりないところから打たせるようにする。シュートを打たせないのがベストであるが、打たれる場合は、得点の確率が低いところから打たせようということと、得点確率の低いところから打たせることを常にイメージして、プレーするように心がけることが肝要である。

最後に、スクリーンプレーへの対処について述べたい。試合において、2対2の状況を2対1にしてシュートチャンスを作る手段として、攻撃側はスクリーンプレーを使うことがある。これは、攻撃側の1人の選手が防御側の選手が進もうとするコースにあらかじめ入って、攻撃

側の選手が壁（以下、スクリーン）のように立ちふさがって防御側の選手の前進を妨害し、防御側の選手を遅れさせてシュートチャンスを作るというものである。これが成功すれば、攻撃側の意のままに2対1の状況を作られてしまう。その対処の仕方としては、第一に、スクリーンの間に割り込み、密着マークを徹底する。スクリーンを作る攻撃側の選手とその防御選手との間に間隙があれば、その間に入り込んで徹底的にマークを続ける。

第二の対処法は、すばやく回りこんで対処するというものである。すなわち、スクリーンとなる攻撃側の選手とマークする攻撃側の選手との間に間隙がまったくない場合、スクリーンとなる相手選手の後ろに回り込んで、スクリーンにぶつかることを回避する。ただし、攻撃側より先回りできる反面、先読みし過ぎて攻撃側の選手に逆を突かれたり、シュートを打たれることがあるので、相手の動きを正確に読むことが必要となる。第三の対処法は、しっかり声掛けをして、マークする相手をスイッチすることである。体格が同じような選手同士ならばマークする相手が替わっても支障はないので、そのままマークする相手をチェンジしてしまう。ただし、自身がフローターディフェンスではない場合は、フローター選手とのスイッチはインサイドで1対1に持ち込まれた場合、不利な状況になるので注意が必要である。

## おわりに

以上のことを総合して、トレーニングのプログラム作成について考察すべきであるが、このことは次回の課題としたい。

まだマイナー競技と言われる水球競技を、早くメジャーな競技に押し上げたいと思う水球関係者は多い。しかし、活動資金、練習場所の確保など問題は山積している。やはりナショナルチームがオリンピック出場を果たすなど、国際大会での実績を上げていかないと、日本における水球競技に

対する関心は高まらないであろう。山積する諸問題に埋もれてしまうのではなく、今できることを着実に継続して行わなくてはならない。それは選手の育成という一言に尽きるといっても過言ではない。一人でも多くの水球競技の指導者が増え、水球に携わる人が、今後草の根のように広がることを期待したい。選手育成が順調に進み、水球の選手人口が拡大すれば、大人数の中から能力のある選手を選抜できるというメリットがある。本稿で述べたことが水球指導のすべてとは思わないが、少なくとも、初心者指導するコーチ、特に指導するのがはじめてのコーチにとっては、指導上のヒントとなるものがあるのではないかと考えている。

水球人口数は他競技に比べると圧倒的に少ない。しかし将来、様々な指導者が生まれてくれば、それとともに、これまでとは異なる新しいアイデアが出てくる可能性があると思われる。その意味で、指導者が増えることは、水球競技の未来にとっては明るい兆しとなることと思う。

#### 参考文献

- 1) 石井喜八, 西山哲成: スポーツ動作学入門 (市村出版) 2002.
- 2) H. デーブラー (稲垣安二, 上平雅史監訳, 谷釜了正訳): 球技運動学 (音羽製版) 1985.
- 3) トレーニング科学研究会編: 競技力向上のスポーツ科学Ⅲ (朝倉書店) 1991.
- 4) H.T.A. ホワイトティング (石井喜八他訳): ボール・スキル (ベースボールマガジン社) 1973.
- 5) L.P. マトベエーエフ (佐藤雄亮訳, 魚住廣信監訳): ロシア体育・スポーツトレーニングの理論と方法論 (㈱シナノ) 2008.
- 6) (財) 日本水泳連盟水球委員会: 外国人指導者講習会報告書 (平成 14 年度～平成 18 年度) (㈱トップフォームズ) 2007.