

選手と指導者のための水球教本

チーム名

名前

WATER POLO FOR PLAYERS & TEACHERS OF AQUATICS

Pete Snyder, Ph. D.

Professor, Fullerton College, Fullerton, California

Layout Design: Mary Jo Reutter

©2008. All rights reserved.

This manual may not, in whole or in part, be copied, photocopied, reproduced, translated, or converted to any electronic or machine readable form without prior written consent of the author. It is Web-published by the LA84 Foundation under a license from the author.

選手と指導者のための水球教本

著
レイアウトデザイン

Pete Snyder 米国カリフォルニア州 Fullerton カレッジ教授
Mary Jo Reutte

日本語版
監修、翻訳、編集、協力者一覧

監修

永田 久喜 1984年ロサンゼルスオリンピック水球日本代表
愛知水泳連盟水球委員長
学校法人名古屋学院名古屋高等学校・中学校水球部監督

翻訳・編集

稲垣 弘 名古屋ウォーターポロクラブ所属
愛知水泳連盟水球競技役員
医師、医学博士、日本医師会認定健康スポーツ医
愛知県厚生農業協同組合連合会 JAあいち健診センター勤務

4章翻訳

三浦 正視 名古屋大学水泳部水球チーム、名古屋大学工学部

編集協力
編集協力
編集協力
編集協力

藤井 整 名古屋大学水泳部水球チーム、名古屋大学医学部
渡辺 匡章 名古屋大学水泳部水球チーム、名古屋大学農学部
澤 弘也 名古屋大学水泳部水球チーム、名古屋大学工学部
東島 奈耶

出版協力
出版協力
出版協力

原 朗 財団法人日本水泳連盟水球委員長
黒田 克己 財団法人日本水泳連盟水球外国部長、三菱商事(株)
若林 和人 財団法人日本水泳連盟水球委員、愛知県立瀬戸北総合高等学校

(順不同)

謝辞

この本は、次の方々の細部に渡る注意深いご援助とご支持により完成することができた。

はじめに、ニューハンプシャー エクセタのフィリップス エクセタ アカデミーの英語教師であり女子水球ヘッドコーチの Lundy Smith 氏に感謝したい。Lundy Smith 氏は、この本の強調すべき点と文法に於いて最も援助していただいた。

フィリップス エクセタからは、Roger Nekton 氏にも感謝したい。Roger Nekton 氏はフィリップス エクセタ アカデミーの30年以上に渡る長く、とても名高い男子水球と水泳のヘッドコーチのキャリアを引退したばかりである。Roger Nekton 氏は、価値ある技術を投入してくださった上、水球というスポーツに於ける書物の必要性についても激励していただいた。

一枚の写真は一千語に値する。CMKエンタープライズ(www.tudorgraphics.com)の Chris Kittredge 氏にもたいへん援助していただいた。彼女の献身のみならず、20年以上に渡るスポーツについての広範囲な知識と彼女のすばらしい写真家としての腕前でゲームのより難しいチームとしての面を捉えることが出来た。

Matt Brown 氏(www.mattbrownphoto.com)も写真家である。Matt Brown 氏は、水球の写真の中から、すばらしいものをたくさん公開していただいた。Matt Brown 氏はオレンジ郡に20年以上在住で、スポーツ写真の多くのレパトリーと作品をお持ちである。

この本の多くのすばらしい写真は Joan Gould 氏(www.waterpoloplanet.com)のおかげである。Joan Gould 氏のたゆまぬ努力と撮影後にホームページにアップされた写真は、米国のみならず世界中の水球の発展に役立っている。

専門技術に関しては、Fullerton カレッジのスポーツ インフォメーション ディレクターの Phil Thurman 氏 (www.sports.fullcoll.edu)にたいへん援助していただいた。Phil Thurman 氏がコンピュータと技術的な質問に答えて、助けて下さったことは、とてもありがたいことであった。Phil Thurman 氏はこの本の表紙も作ってくださった。

妻であり、ABC-CLIO(www.ABC-CLIO.com)社長でもある Becky Snyder にも感謝したい。妻の会社は教育分野で歴史を取り扱う出版社で受賞暦もある会社である。出版産業に関する経験と水球のマーケットが無いことを伝えてくれた。

そして、最後になるが、子供の Grady と Kendall にも感謝したい。二人とも高校と大学の水球の写真がこの本に使わせてくれた上に、私たちの知っているこの愛すべきスポーツ、水球について、数々の質問とコメントを寄せてくれた。

敬具

Pete Snyder, Ph.D.

Table of Contents

目次

1章 水球の歴史.....	7
水球と他のスポーツとの違い.....	7
水球のルールの変化.....	7
女子水球の歴史.....	11
水球の特記すべき発展.....	13
参考文献.....	16
2章 水球の生理学、心理学、医学.....	18
生理学.....	18
心理学.....	19
バイオメカニクス(生体力学).....	20
上半身.....	21
下半身.....	24
栄養学.....	26
けが.....	26
性差.....	28
参考文献.....	29
3章 水球で用いられる基本的な水泳技術.....	33
フロントクロール.....	34
バッククロール.....	35
ブレストストローク.....	36
サイドストローク.....	37
スイムのドリルと水球への応用例.....	38
ボールを使ったドリルの例.....	39
巻き足のドリル.....	41
参考文献.....	41
4章 ボールを扱う技術.....	42
ドリブル.....	42
ボールをつかむ.....	43
パスとキャッチ.....	47
レイアウトパス.....	49
パスの基本ドリル.....	51
参考文献.....	53
5章 個人のオフense～チームオフense.....	54
どこにシュートを打ったら良いか。ゴールの中のターゲット.....	54

シュートの基本ドリル.....	55
センターフォワード(フローター)の責任とシュート.....	59
ハーフコート(セット)オフェンス.....	63
基本のオフェンスパターン2種類.....	64
ドライブスタイルのオフェンス.....	64
スクリーンスタイルのオフェンス.....	64
参考文献.....	67
6章 個人のディフェンス～チームディフェンス.....	68
マンツーマン、プレッシャーディフェンス.....	68
フロントコートプレスディフェンス.....	70
ボールプレス.....	72
センターフォワード(フローター)に対する守備(センターバック).....	73
フィールドシュートブロック、ゾーンディフェンス.....	75
スルーイングとクラッシュ.....	76
その他の個人のディフェンスの動き.....	78
参考文献.....	84
7章 水球のルールの基本.....	85
競技場.....	85
ファウルの分類.....	86
オーディナリーファウル.....	86
エクスクルージョンファウル(退水).....	88
ペナルティファウル.....	89
永久退水.....	90
レフリーの合図.....	91
ルールに関する問題と情報源.....	91
参考文献.....	92
8章 6対5のオフェンス 5対6のディフェンス.....	94
クイックシュート.....	94
4-2のオフェンスのフォーメーション.....	95
ポストへの基本のパス.....	95
ウイングからのシュート.....	98
3-3のオフェンスのフォーメーション.....	99
5対6のディフェンス.....	100
参考文献.....	105
9章 ゴールキーパー「ゴールの番人」.....	107
歴史.....	107
ゴールキーパーの心理学的特徴.....	108
ゴールキーパーの体作り.....	111
ゴールキーパーの基礎的条件.....	113
巻き足.....	113
スカーリング.....	113
姿勢 - 構えの姿勢.....	114
手のポジション.....	115
ポジショニング(ゴールキーパーの位置取り).....	116

セーブ中、セーブ後.....	117
5メーター.....	121
ループシュート.....	122
最後の教え.....	124
参考文献.....	125
10章 ファストブレイクとカウンターアタックのオフENSE、ディフェンス.....	126
攻撃の移り変わり.....	126
ディフェンスからオフENSEに変わる時のポジション.....	126
最初のブレイク - リリースパス.....	126
ファストブレイクの数的有利.....	129
ゴールキーパーと1対1.....	129
オフENSE2人対ディフェンス1人.....	131
オフENSE3人対ディフェンス2人.....	132
オフENSE4人対ディフェンス3人.....	132
ファストブレイクにおけるオフENSEの追加の教訓.....	135
カウンターアタックのディフェンス.....	136
参考文献.....	137
付録1 オリンピック男子水球の記録.....	138
付録1 オリンピック女子水球の記録.....	139

History and Tradition

1章 水球の歴史

水球と他のスポーツとの違い

水球は世界中で人気のあるスポーツであるが、他のスポーツとは少し異なる点がある。ここでは、アイスホッケー、バスケットボール、サッカーと比較しながら、水球について述べる。

水球は水泳にボールを扱う点が組み合わされている。さらに、アイスホッケーのように、身体的なパワープレーの要素が加わり、バスケットボールのセンターポジションやファストブレイク、パスの要素が追加され、サッカーのような、相手のコートへ侵入する点、ゴールキーパーが加わっている。

生理学者によると、水球は全スポーツの中でも、最も活動性の高いスポーツに分類される。1991年、アメリカの生理学の専門家からなる会議で、水球は、「生理学的観点からみて、競技者の活動量が最大の総合スポーツである。」とされた(Ludovise, C1,6)。水泳による運動では、多くの筋を利用する。水球では、水泳に加えて、パスやシュートなどのボールを扱う技術、巻き足による体の支持、プレーヤー同士の接触プレーが加わる。実に、ハードなスポーツである。

水球のルールの進化

水球は1800年代中頃に英国のリゾート地で行われた「galas」という水中競技がルーツである。より観客が楽しめるように、水に沈むボールを使ったラグビースタイルのゲームであった。



図1-1 初期の水球のイメージ画

水球(ウォーターポロ)と馬を使ったポロ競技とは、名前にポロとついているだけの関係である。ポロというのは、東インド諸島の言語のボールを意味する単語「pulu」に由来する。最初の「pulu」ボールは、その地方で取れるゴムから作られたものであった(Smith, 2)。プレーヤーが棒を持って、樽に乗ってプレーするというタイプの競技もあった。(図1-1)

1860年代に「ウォーターフットボール」と呼ばれる競技があった。これは、ロンドン水泳協会を中心に発展したが、ルールが定められていたわけではなかった。第一回のウォーターフットボールの試合は、1874年にロンドンのクリスタルパレスで開催された。1876年、スコットランドのアバディーンにあるボン アコード クラブのウィリアム ウィルソン氏により最初のルールが制定された。ウィルソンは、この競技を「アクアティック フットボール」命名した。

記録によれば、初期の競技は、ラグビーのスクラムに似ていて、水中、水上でボールを進め、ゴール上にボールを置くことで得点するというルールであった。ボールは、当初、豚の膀胱であったが、後に、ゴムで作られるようになった。(図1-2)プレーヤー全員が、両手を使うことが許されていた。(図1-3)(Worldwide aquatics, 1)



図1-2 第二回公式ナショナルチャンピオンシップ、マディソン スクエア ガーデン、1899年

1886年グラスゴー水泳クラブ協会が共通ルールを制定するための委員会を組織した。ゴールにシュートする方法が採用された。ボールには片手で触れることとなった。プールの底に立つことが禁止された。(Lambert and Gaughran, 4)

1888年、ロンドン水球会議が開催され、競泳のストローク方法の変更を取り入れたルール改正が行われた。ゲームのスピードアップが図られた。ゴールの大きさが3×10フィート(訳注:1フィートは約30cm)と広くなり、その中にボールを投げ入れることで、得点が記録されることとなった。ボールの材質が皮に変更された。7人のフィールドプレイヤーは片手のみ使用でき、ボールを保持しているプレイヤーに対してのみタックルが許されることとなった。ゲーム中パスがより多用されることになった。(Worldwide aquatics, 1)



図1-3 マンハッタンアスレチッククラブでの水球、1891年2月28日

同年、ジョン ロビンソン氏とイギリス人によって、米国ボストンアスレチッククラブで、水球が紹介された。初期の男子水球競技会は、クラブ対抗形式で行われていた。1898年、ニューヨークの Knickerbocker クラブが第一回ナショナルチャンピオンとなった。1890年秋に、ニューヨークアスレチッククラブが水球競技を始めた。記録に残っている最初のシリーズマッチは、1890年、ボストンアスレチック協会(クラブ)と Sydenham of Providence 間で始まった。(Boston Athletic Association Report, 1890)

その後の何十年間かにわたって、アメリカでの水球は、初期の形式で続けられた。1904年のセントルイスオリンピック大会でも、1876年のルールで試合が行われた。1904年の大会には、ヨーロッパのチームが参加しなかったため、アメリカが、金、銀、銅メダルを独占した。

プールの大きさが、初期の水球の形式に大きな影響を与えている。大きなプールが少なかったため、水球は非常に荒っぽいスポーツであった。14人のプレーヤーが泳ぐには十分なスペースがなかったためである。新組織により、ヨーロッパの水球に変化がもたらされた。ヨーロッパで国際水泳連盟 (FINA) が設立され、1911年に統一ルールが制定された。一方、アメリカの学校、クラブでは、古いルールで、レスリングするかのような「ソフトボール水球」が、かたくなに行われていた。

オリンピック競技には、男子水球が、1900年のパリオリンピックから競技種目に加えられている。オリンピック競技としては、水球は、サッカーとともに最古参のチームスポーツなのである。

水球は、長い間、学校で行われるスポーツであった。1882年、イギリスのケンブリッジ大学で男子水球チームが誕生した。1891年には、オックスフォード大学との間で、最も古くから続く、大学対抗戦が始まった。アメリカの大学では、1897年頃、ペンシルバニア大学で始められた(Lambert and Gaughran, 5, 11)。残念ながら、水球のアイビーリーグ戦は、1937年に、なくなってしまった。最近の話題では、イギリス王室のウィリアム王子は、イートン校、セントアンドリュース大学で、水球チームの一員であった。(Prince of Wales, 1)

男子水球は、1920年代終わり頃から1930年代初め頃にかけて、アメリカ西海岸で、変化していった。新しい単科大学が近代的なプールを持ち、より動き、泳ぐスタイルが用いられるようになってきたためである。Fullertonでは、1933年、最初のコミュニティカレッジチームが設立された。



図1-4 第10回オリンピック大会、1932年、ロサンゼルス コロシウム プール

水球の復活のため、全米大学体育協会(N.C.A.A.)はバスケットボールに似た、新しい水球のルールを制定した。1950年代から1960年代にかけてプレーされ、ゲーム毎に、フィールドプレーヤーに許されるファウルの数が5回までと制限されていた。再び、アメリカでは、世界とは異なるルールでプレーする時代が続いた。

第1回の全米大学体育協会(N.C.A.A.)男子水球選手権は1969年に行われた。次第に変化が起こり、最終的に1976年に、大学は、ファウル数に制限のない、国際水泳連盟(FINA)スタイルのルールを採用するようになった。現在アメリカでは、男子水球のインターカレッジ大会に55校が参加している。

男子の全米大学体育協会(N.C.A.A.)選手権で、38回のうち、優勝は、カリフォルニア州の7つの大学のいずれかである。他の州からの大学は、一度も優勝したことがない。(N.C.A.A. website)

女子水球の歴史

他の多くの女子スポーツと同様に、女子水球もあまり世に知られることのない競技であった。1900年代初め頃は、女子の水球は学内でのみ行われていた(Cambridge website)。初期の競技会の記録によると、1926年、アマチュアアスレチック連合(A.A.U.)ナショナル大会が開催され、ロサンゼルスアスレチッククラブが優勝した。ナショナルチャンピオンシップは、1961年～1962年に開始された。これには、ミシガン州のアンアーバークラブコーチのローズ マリー ドーソン氏の貢献によるところが大きい。(2004 Hall of Fame, 19)

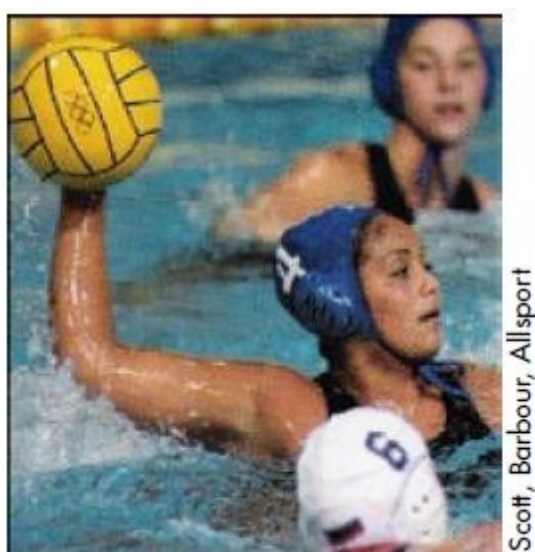


図1-5 女子 アウトドア ナショナル クラブ選手権
1926年～1977年(A.A.U.); 1978年～現在 United States Water Polo, Inc.
(Smith, 429, HickokSports.com)

- 1926年 ロサンゼルスアスレチッククラブ、ロサンゼルス、カリフォルニア州
- 1931年 パシフィックコーストクラブ、ロングビーチ、カリフォルニア州
- 1962年 アン アーバー水泳クラブ、アン アーバー、ミシガン州
- 1926 Los Angeles Athletic Club, Los Angeles, California
- 1931 Pacific Coast Club, Long Beach, California
- 1962 Ann Arbor Swim Club, Ann Arbor, Michigan

1964	Montana Swim Club, Miles City, Montana
1965-1967	Northern Virginia Aquatic Club, Arlington, Virginia
1968	Foothill Farms Swim Club, Sacramento, California
1969	Northern Virginia Aquatic Club, Arlington, Virginia
1970	Sheridan Swim Club, Quincy, Illinois
1972-1973	Coral Gables Swim Association, Coral Gables, Florida
1974	North Dade Swim Club, Miami, Florida
1975	North Miami Beach Club, Miami, Florida
1976	Fullerton Area Swim Team, Fullerton, California
1980-1981	Industry Hills Aquatic Club, Industry Hills, California
1982	Slippery Rock Swim Club, Slippery Rock, Pennsylvania
1983	Seal Beach Swim Club, Seal Beach, California
1984	Industry Hills Aquatic Club, Industry Hills, California
1985	Industry Hills Aquatic Club, Industry Hills, California
1986	Santa Ana Water Polo Club, Santa Ana, California
1987	Beach Aquatics, Long Beach, California
1988	Hawaiian Water Polo Club, Honolulu, Hawaii
1989	Beach Aquatics, Long Beach, California
1990	Beach Aquatics, Long Beach, California
1991	California Water Polo Club, Berkeley, California
1992	Beach Aquatics, Long Beach, California
1993	Sunset Aquatics, San Diego, California
1994	Modesto/Stanslaus Water Polo, Modesto, California
1995	Sunset Aquatics, San Diego, California
1996	Sunset Aquatics, San Diego, California
1997	Modesto/Stanslaus Water Polo, Modesto, California
1998	California Water Polo Club, Berkeley, California
1999	Golden Bear Water Polo Club, Berkeley, California
2000	Nor Cal Aquatics, Concord, California
2001	O.R.C.A., Villa Park, California
2002	San Diego State "A", San Diego, California
2003	Stanford Water Polo, Palo Alto, California
2004	Devil Mountain, Walnut Creek, California
2005	San Diego Shores, San Diego, California
2006	Southern Cal, Los Angeles, California

女子水球高校選手権は1998年のカリフォルニア大会から公式大会となった。
 女子の第1回全米大学体育協会(N.C.A.A.)選手権トーナメント大会は2001年に開催された。



Scott Barbour, Allsport

図1-6 2000年シドニーオリンピックでの女子水球

現在、アメリカでは、女子水球のインターカレッジ大会に61校が参加している。(NCAA website)

女子水球は2000年のシドニーオリンピック大会より、オリンピック種目になった。(図1-6)オリンピック種目に加わったのは、メルボルンで1999年に開催された国際オリンピック委員会の際に、オーストラリアの女子ナショナルチームの連日に渡る、抗議活動によるところが大きい。(Wigo, "Speaking Out", 7)

水球の特記すべき発展

・ボール

1936年のJames R Smith氏の発明とAMF Voitとの協同研究により、革のボールから、綿の内張りを張ったゴムボールに変わった。1948年には、ボールの色が赤色から、現在の黄色へ変わった。これには、ゴムボールの材料が、「救命胴衣」から作られていたからという伝説がある。もう一つ黄色に変わった理由は、視認性を高めるためである。ゴムボールは1956年のメルボルンオリンピックまで使用された。1980年のモスクワオリンピックでは、ゴム製でナイロンの裏張りのボールが用いられるようになり、綿の裏張りのボールと比べ、ボールが水面上をスキップして、良く弾むようになった。(UPS, 2)

・帽子

初期にはコットン製で番号が無かった。チームの区別のため、異なる2色が用いられた。1970年代半ば、コットン製で番号が付き、耳の保護のためイヤガードが付くようになった。現在では、ナイロン製となり、番号、イヤガード付きで、様々な色が用いられている。

・水着

男子では1930年代の初め頃、全身を覆う「コスチューム」から「トランクス(あるいはブリーフ型)」へと変化した。これにより、プレーヤーがつかむ部分が少なくなった。女子の水着は、プレーヤー同士の接触に伴う、問題を抑えるための努力が払われ、現在も発展し続けている。(Lambert and Gaughran, 14)

・試合時間

1976年のモントリオールオリンピックでは、持久力をより強調するため、5分間の4ピリオドから、7分間の4ピリオドへとルール改正があった。現在は、8分間の4ピリオドとなっている。

・試合形式

1950年代終わり頃、2回のハーフから、4ピリオドへとルール改正があった。

・1チームの人数

1984年のロサンゼルスオリンピックから、より多くの控えの選手を入れるため、1チーム7人から13人へとルール改正があった。(Athens, 1)

・タイムアウト

2000年のシドニーオリンピックまでは、タイムアウトは許されていなかった。現在は、通常のゲーム中に2回、延長戦で1回許されている。

・プールのサイズ

30m × 20m、水深7フィート以上(訳注:1フィートは約30cm)。片側のチームのプレーヤー数は、ほぼ1世紀に渡り、7人のまま変わっていない。ゴールの大きさも3 × 10フィートのままである。女子では、25mとやや小さくなる。例外として、2004年のアテネオリンピックでは、30mであった。

・延長戦

決勝戦での同点から勝敗を決するため、1988年のオリンピックから行われるようになった。(1984年のロサンゼルスオリンピックでは、アメリカはユーゴスラビアとの決勝戦で、敗れることとなった。これが、同点後に、異なるゴールを元に勝負を決めた最後の試合である。)

・審判

当初は1人で審判していた。しかし、より多くのファウルをとるため、1980年のモスクワオリンピックから2人制へと改められた。1997年までは、旗で、ボールの所有権を示す方式が用いられていたが、手で、攻撃の方向を指し示す方式へと改められた。

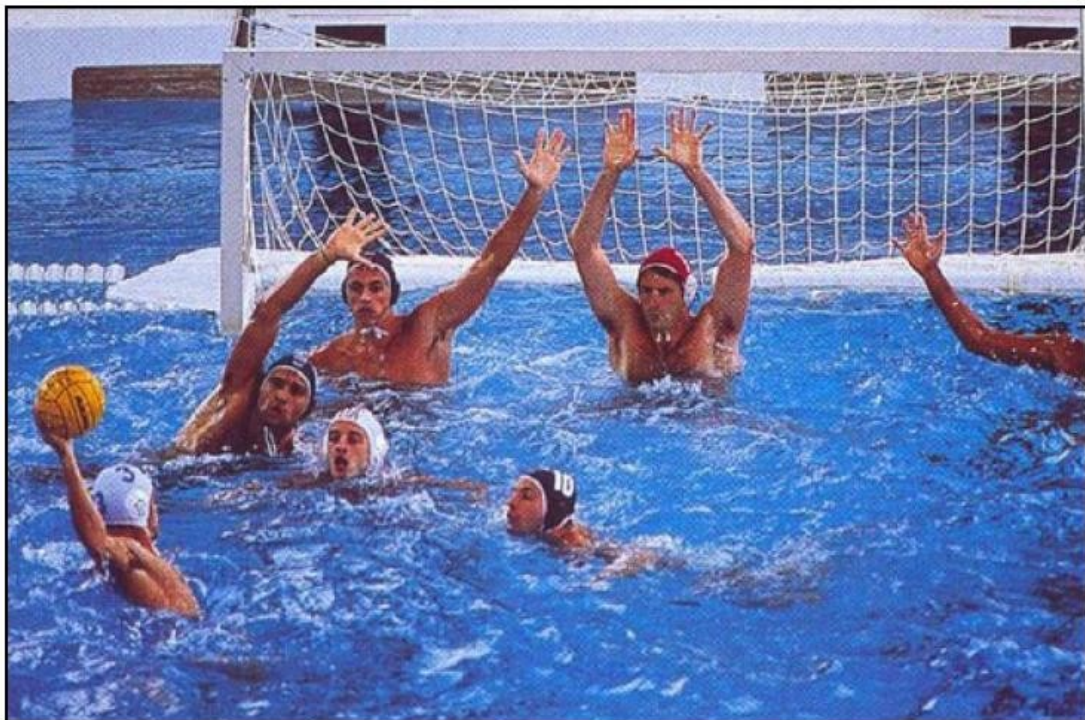
男子水球のオリンピックの歴史の中で、審判が1人であるということに由来するジレンマの残る記憶すべき出来事は、1956年メルボルンオリンピック ハンガリー対ソビエト連邦の試合である。第4ピリオドの開始時、ソビエト連邦の Valentin Prokopov 選手がハンガリーの Ervin Zador 選手の目を殴ったことである。(図1-7)



photo courtesy Christine Zador

図1-7 1956年12月

試合は、ハンガリーの4-0での勝利が宣言されざるを得なかった。そうしなければさらに酷い流血沙汰となっていただろう。ひとりの審判では、行き過ぎた身体接触をほとんどコントロールできなかったのである。ハンガリーチームの選手の半数は、試合後、ソビエト連邦抑圧下の祖国に帰らなかった。このときの多くの選手が、米国カリフォルニア州に渡り、アメリカの選手に巻き足を含む新しい技術を教えた(wikidpolo, 4-5)。ハンガリーの水球選手と、ブタペストで起こった恐ろしい非道行為からの亡命ストーリーは、脚本、監督、撮影 Colin Keith Gray、Megan Raney Aarons 両氏により、2006年、ドキュメンタリー「Freedom's Fury(自由の憤り)」となった。(www.freedomsfury.com)



Jamie Squire, Allsport

図1-8 現代のゲーム、1996年アトランタオリンピック

・退水

何種類かファウルをすると、プレーヤーは一定の時間ゲームから除外される。1964年以前は得点されるまで退水時間が続いたが、年月を経るに従って短くなってきている。現在では、20秒経過するまでか、攻防が変わった時、あるいは、得点が記録されるまでとなっている。

・動いてはいけないルール

1952年以前は、笛が鳴った後は、プレーヤーはその場に静止してとどまっていなければならなかった。1956年のメルボルンオリンピックから、ゲーム中に、多くの動きが許されるようにと、ルール改定された。(U.S.A. Water Polo, "Tribute to 1996 ... ",17-18)

このように、ルールの進歩とともに、当初、荒っぽい競技であった水球に、泳ぐスタミナとチームプレーの要素が加わった。ゲームにダイナミックで、早い動きを加え、観客の興味を引くようになっていった。

男子オリンピックでは、ハンガリーはずば抜けて優れた成績を収めている。100年以上にわたる競技の成績で、2位のイギリスの4個の金メダル(ほとんどは20世紀はじめ頃)を大きく引き離し、9個の金メダルを獲得している。(付録1を参照)現在、世界で水球に参加する国は75カ国ある。(FINA, 1)

女子のオリンピックでは、金メダルは、オーストラリア(2000年)とイタリア(2004年)、オランダ(2008年)である。(付録2を参照)

地政学と水球との関係は続いている。2003年6月16日、ヨーロッパ選手権で、セルビアとモンテネグロが、決勝で、クロアチアを破った際、バルグラードのNovi Sad、セルビアのSubotica、スロベニアのKranjのプールで暴動が起き、何人かの逮捕者が出た。

参考文献

Arts, Books and Sport. "That Sinking Feeling." The Economist, 332.7876 (August 13, 1994): 49.

Athens 2004. "The Official Website of the Athens Olympic Games – XXVII Olympiad." Athens Olympic Committee. 8 August 2004. <www.Athens2004.com>

Boston Athletic Association Report, 1890-91.

F.I.N.A. "Officials List." Federation Internationale de Natation Amateur. 3 April 2005. <<http://www.fina.org/officialslist>>

Juba, Kelvin. All About Water Polo. London: Pelham Books, 1972

Kozole, Lovorka and Stojkovic, Dragan. "Sports as War." Transitions Online, (June 23, 2003):pN.PaG

Lambert, Arthur and Robert Gaughran. The Technique of v. North Hollywood, CA.: Swimming World Publications, 1969.

Ludovise, Barbie. "In Demand, This Sport is Top." Los Angeles Times, 16 January 1991, C1, C6

N.C.A.A. "Past Champions, Water Polo." N.C.A.A. publications. May 2005. www.ncaasports.com/waterpolo

National Collegiate Athletic Association. Water Polo Rule Book. Indianapolis, Indiana: N.C.A.A. Publications, 2004.

Prince of Wales. "St. Andrews." April 2004. <<http://www.princeowales.gov.uk>>

People Magazine. "Prince William Wet & Wild." People, 61.17 (May 3, 2004): 58-59.

United Parcel Service. "The Origins of Water Polo." U.P.S. International Cup Game Program July 1999:12.

U.S. Water Polo Championships. September 2005. www.HickokSports.com>

U.S.A. Water Polo. "A Brief History of Water Polo." Hall of Fame Program January 2004: 17-18.

U.S.A. Water Polo. "Tribute to 1996 United States Olympic Water Polo Team." Los Olivos, Ca. 1996

Smith, James R. The World Encyclopedia of Water Polo. Los Olivos, Ca.: Olive Press, 1989.

Sykey, Bill. "Factoid." Sports Illustrated 101.1 (July 5, 2004): 40.

Wigo, Bruce. "Speaking Out." Water Polo Scoreboard (October/November 2000): 6.

Wikipedia. "Water Polo." 24 March 2005, p.4, http://en.wikipedia.org/wiki/Water_Polo

World Wide Aquatics. "About Water Polo." World Wide Aquatics, 6 September 2000 www.worldwideaquatics.com



Physiological, Psychological, and Medical Aspects of Water Polo

2章 水球の生理学、心理学、医学

生理学

生理学的、心理学的観点から見ると、水球は、身体的にはとてもハードで、精神的にもやりがいのあるスポーツである。運動生理学者によると、有酸素・無酸素運動の持久力、敏捷性、体組成、技量、スピード、体力などの指標をもとに、水球をバドミントン、野球、バスケットボール、クロスカントリー競技、フットボール、ゴルフ、サッカー、ソフトボール、水泳、テニス、陸上競技、バレーボール、レスリングと比較したところ、最も活動性の高いスポーツであるという結論になった(Ludoverse, C6)。

水球は、水泳にボールを扱う内容が加わったものである。泳ぐことで、毎分 15.7～20.0 キロカロリーを消費し、加えて、他の形でもエネルギーを消費する(Wilmore and Costil, p.148)。水泳は 20～30 メッツ(MET=Metabolic Equivalent)の運動強度を要することが分かっており、これはランニングと大体同程度である(Wilmore & Costil, p.622)。(訳注参照)

水球は水泳と同様に有酸素代謝、無酸素代謝の量が多い。フィールドプレイヤーのゲーム中のさまざまな運動は約 50～60%が有酸素代謝、約 30～35%が無酸素代謝、約 10～15%が即時解糖系(ATP-PC)である(Smith, p.331)。即時解糖系は大部分がゲーム中の身体的接触によるものである。

水球では、プール内での選手の位置によって、間欠的、あるいは急に激しい運動が起こったりと、運動強度が変化する。優秀な男子水球選手は競泳選手と比較して約 6～20%酸素消費量が多いことが分かっている(Smith, P.328)。比較研究によると最大酸素摂取量 $\dot{V}O_2\max$ は水球選手や五種競技選手よりも国際レベルの競泳選手のほうが高いことが示されている(Cazorla & Montpetit, p.253)。(VO₂はエネルギーを産生するために体が酸素を消費する能力を測ったもので、単位はリットル/分)

訳注:別の文献では水球の運動強度は10メッツとの報告がある。20～30メッツほど高くないと思われる。

出典: Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities.
Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ, O'Brien WL,
Bassett DR Jr, Schmitz KH, Emplaincourt PO, Jacobs DR Jr, Leon AS.
Med Sci Sports Exerc. 2000, 32(9 Suppl):S498-504.

水球選手の心拍数は、実際のプレー時間の91.8%で毎分150心拍を超える値が計測されている(Smith, Pinnington, et. al., p.6)。水球選手の血中乳酸値は、若手女子選手で6.72mmol/L (Nemet, et. al. p.360)、エリートの男女選手で7~9mmol/L (Rodriguez...Hollander)であった。乳酸値は運動中のエネルギーの産出量をあらわす。非運動時の値は1~2mmol/Lである。比較のために測定した陸上のトラック競技者の競技中の血中乳酸値は8~10mmol/Lであった(wilmore & Costill, p.199)。

水球競技中、選手が泳ぐ距離は通常1500~1800メートルに相当する(Smith, p.322, Hohmann & Frase, p.316)。水球の試合における有酸素代謝の割合を考えると、競泳選手のトレーニング(4000~6000m./日)量に相当する。有酸素代謝、無酸素代謝のトレーニングはともに、水球選手のトレーニングに組み込む必要がある。なぜなら、全体の競技時間のうちの大部分の泳ぎは「安定した状態」で無氣的閾値を下回るからである(Hohmann & Frase, 316)。

筋持久力は強い力、反復運動あるいは静的な力を得るための筋肉の能力である。水球選手にとって、もっとも効果的なトレーニング方法は、「早いペースで泳ぎの強度を変化させること。インターバル間の休憩は短くすること。これらを繰り返し行うこと。」であり、水球の試合に似せた運動をすることである(Wilmore & Costil, p.273)。有酸素代謝と無酸素代謝を高める内容を含むトレーニングの組み合わせは、競技に必要な筋肉と心血管系を発達させるのに効果的である。約20%の時間をスプリントで泳ぎ、約80%をゆっくり泳ぐFatletk(早い遅い)トレーニングも、おすすめのトレーニング法である(Hohmann & Frase, p.319)。

その他、水球によって、身体的に有利に働く点は、より多くの血液を拍出するために心筋を増大させることと、プレーヤー間での身体的な接触の結果、体格が大きくなることである(Pavli, et. al)。

心理学

水球の心理学では、選手が行う実際的な意思決定について扱うことが主な内容となる。経験をつんだバレーボール選手、バスケットボール選手、水球選手間の比較では、水球選手は意思決定(ゲームの状況把握)、視覚的な反応時間、空間的な適応性において優れていた。一方、バスケットボール選手は予測、選択的な注意力に優れ、バレーボール選手は知覚のスピード、焦点を合わせた注意力、予測、動いている物体の速度と方向の評価が優れていた(Kiomourtzoglou, et.al, 1998)。

他のスポーツ同様に、心理学的な変化が行動前の手順の発達をもたらす。このことは水球選手にとって有益である。集中力を高める暗示、緊張をほぐすこと、イメージトレーニング、きっかけとなる言葉といった個人個人の行動前の手順によって、ペナルティーシュートのパフォーマンスが明らかに良くなることが Marlow らによって示されている (1999)。

水球では、すばやい分析的力が要求される。ビデオなどのメディアを通して得られるような視覚的な記憶が少ないため、水球選手は長年にわたり実際に経験した複雑な場面の記憶の積み重ねをもとに、判断を行っていることが多い。

バイオメカニクス(生体力学)

筋力トレーニングは、他のスポーツと同様に水球の実績を上げるのに有用である。投球、ヘッドアップスイミング、巻き足といった基本的な動作に利用されるいくつかの筋群がある。

投球技術では、ニュートンの運動の第二法則 ($F=m \cdot a$) が適用される。加速度は物体の速度の変化で表され、力の量と力が加わった時間の長さの両方に影響される。したがって、長い距離にわたって多くの筋力が使われれば、より大きな力が得られる。さらに、体の多くの部分(関節)が、順序正しく働けば、より速い速度が得られる(Broer, p.234,246)。

水球でボールを上から投げる際の最も適切な関節の連続した動きは次のようになる。

脊柱・背部の外旋、内旋(図2-1, 2-2)



肩関節の伸展から屈曲、外旋から内旋、水平方向の外転から内転(図2-3, 2-4)



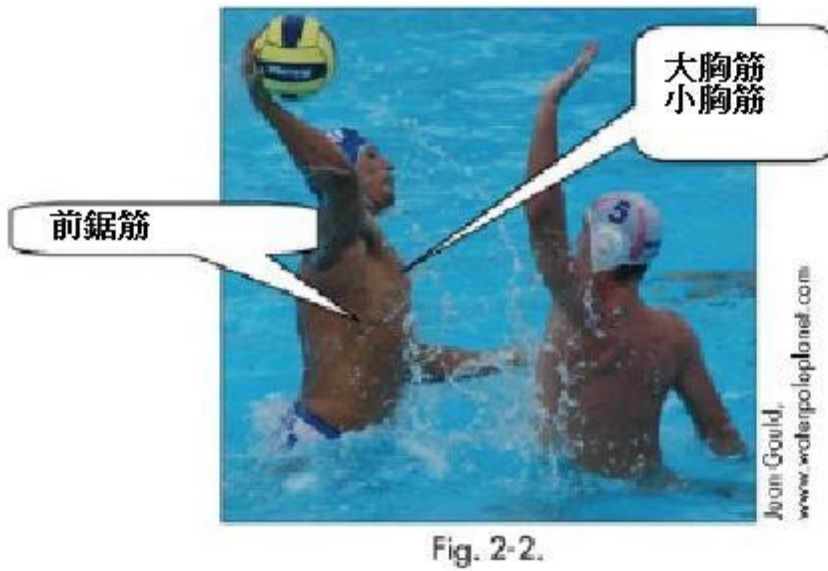
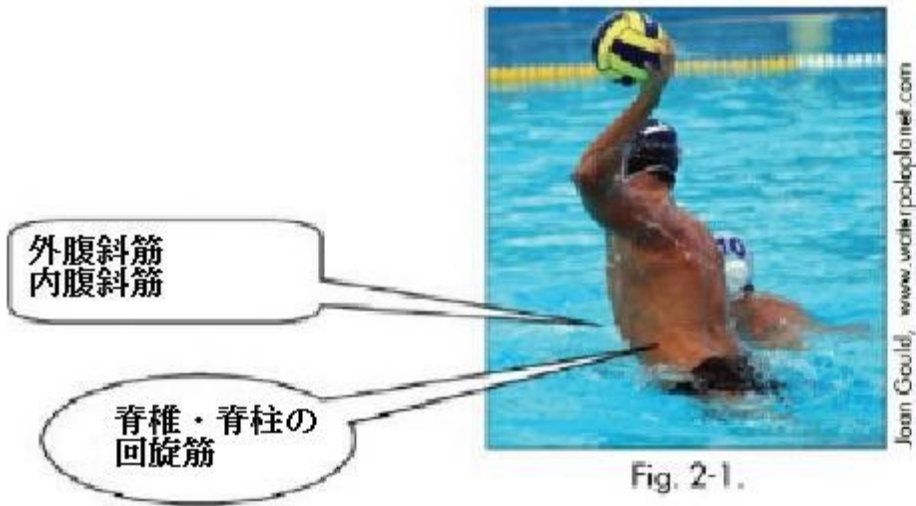
肘関節の伸展から屈曲(図2-5, 2-6)



手根関節、指関節部の過進展位から屈曲と回内(図2-5, 2-6)

以下は水球で用いられる35以上の主な筋の写真での説明である。

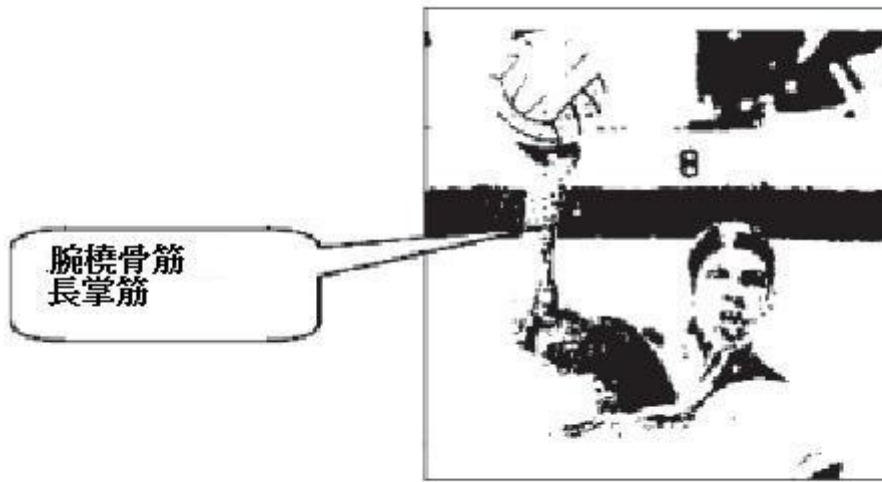
上半身の筋---投球動作の際の主な筋群:





Scott Barbour, Allsport

Fig. 2-4.



U.S. Water Polo Hall of Fame

Fig. 2-5.



Matt Brown, mattbrownphoto.com

Fig. 2-6.



Fig. 2-7.



Fig. 2-8.

生体力学、運動学的に見て、けがを生じない、望ましい投球動作は以下のようなになる(Davis & Blanksby, Elliot & Armour, Falcone, Feltner and Nelson, Whiting, et.al.)。

- 投球準備で後方に手を引いて、投球動作をはじめるときの肘関節の角度は、89～155度で、最適なのは90～120度。
- ボールを離す時の肘関節の角度は148～158度。
- 投球の最後にボールをはなす時の手首の角度は148～180度。

・フォロースルーのときの肘関節の角度は180度。

・肩関節の内旋、水平方向の内転の一連の関節の動きが、ボールを離す時のボールのスピードに影響を及ぼす。

・水中では体の軸となる固定された部分がないため、巻き足は体を安定させるのに欠くことの出来ない要素である。脚を進展させると同時に腕を前方に投げ出す動作が行われる。

上に箇条書きしたとおり、一連の関節の動きは、大きな筋のグループから、遠位の小さな筋のグループまで、回転の力をスムーズに移行して、力を大きくする。一連の動きの最後の時点で、「手首関節の動きは、肘関節の伸展と調和的に働いて、ボールの最大速度が得られる。」(Elliott & Armour, p.113)

競技シーズン前、シーズン中、シーズン後を通して、少しずつ負荷を増す、レジスタンストレーニング、プライオメトリックトレーニング、アイソキネティック(等速性)トレーニングを行って、前述の筋を強化する必要がある。他の筋と比べて明らかに弱かったり、バランスを欠いている筋を特に鍛えるようなタイプのトレーニングは、リハビリやけがの予防に有用である。

特に女性は、レジスタンストレーニングを行い、20~40%の筋力の増加を目指した方が良い。ここでいう筋力の増加は、男性でテストステロンのレベルが高いことに伴って筋肉の量が見た目に「大きい」ということではなく、実際の筋力を得ることが大切である(Wilmore & Costil, p. 580,82)。

下半身の筋---巻き足(交互のカエル足キック)での安定

巻き足の際の一方の足ともう一方の足の協調した動作は水球のパスやシュートを行うのに重要な基礎技術である。正しい巻き足の技術は、パスやシュートをうまく行うのに必要である。正しい動作は次のようになる(片足)：

巻き足の関節の動き(片足)：

(9章「ゴールキーパー」も参照のこと)

股関節の外転、屈曲、外旋

↓

膝関節の屈曲

↓

足関節の背屈、外反

↓

足関節の内反、底屈

↓

膝関節の伸展

↓

股関節の内転、伸展、内旋(図2-9, 2-10)

両足の動きのサイクルのタイミングは次のようになる。一方の足の膝関節が完全に伸展し、足関節が足底屈したとき、もう一方の足では、膝関節が最も屈曲し、足関節は背屈する。これを、交互に繰り返す(Sanders, p.282)。

巻き足のときに使われる主な筋を以下に示す：

以下は巻き足のときに用いられる下肢の筋の写真である。



Fig. 2-9.

図2-9

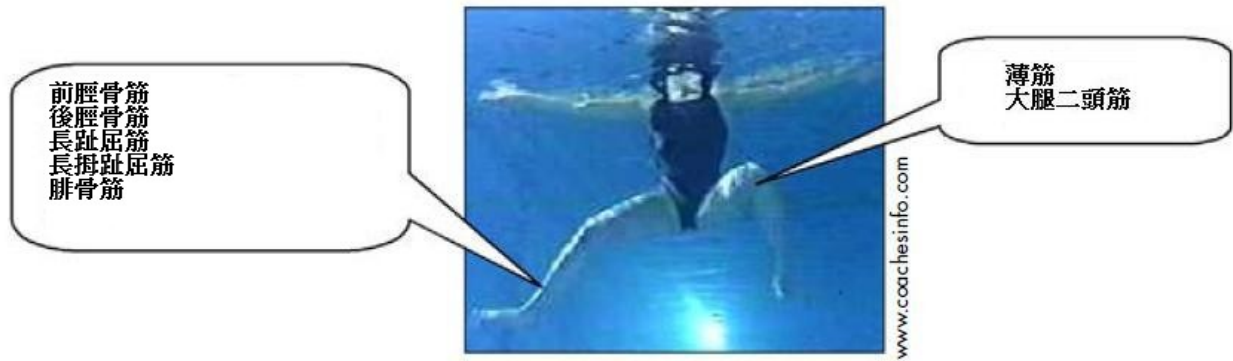


Fig. 2-10.

図2-10

巻き足 ー 垂直方向に最大限の推力、水上からの写真



Fig. 2-11.

図2-11

栄養学

他のスポーツと同様に、水分補給はとても重要である。「運動中の体の水分バランスは、心血管機能と、体温調節機能の最適化に重要である。」(Wilmore & Costil, p.178) 水中で運動を行っている競技者の脱水症状は、走っている人ほどは、はっきりしない。水中運動を行う競技者の脱水は、熱伝導と対流によってもたらされる。陸上で生じる蒸発によってではない。陸上のスポーツの競技者にとって、80%の熱は蒸発によって失われる(Wilmore & Costil, p.311)。

平均的な長距離走者は0.96~1.27 L/時の水分を失っている(Juhn, MS & Henehan, p.393)。男子バスケットボール選手は7.97~10.79 L/時の水分を失っている(Cox, et. al., p.190)。水球選手の平均的な水分喪失量は0.51 L/時という報告がある。

水中運動を行う競技者は、一般的に、競技中に0.5 L/時の水分補給が必要であるとされている。水球選手にとって体重の5%を超える脱水は、パフォーマンスの低下をきたす結果となりやすい。

効果的な筋収縮を可能とするためには、3つの基礎的なミネラルの摂取が必要である。カルシウム、カリウム、ナトリウムである。カルシウムは乳製品や野菜に多く含まれる。カリウムは、果物、野菜、乳製品に多く含まれる。ナトリウムは、食事に適度な量の塩分を取ることで摂取できる(Houtkooper, pp.39-40)。

激しい運動からの回復に最も必要な栄養素はグリコーゲンである。筋の効率性を良くし、無酸素代謝およびグリコーゲン無酸素代謝の需要を満たすため、水球選手は一日8回、6グラムずつの炭水化物を摂取することが勧められている。筋グリコーゲンの再合成は、運動後2時間ごとに少なくとも50グラム以上のグルコースを摂取した際に最大となる(Wilmore & Costil, p.178)。

けが

水球で、さまざまな筋肉を使って運動することは健康にとって大変有益である。しかしながら、ある特定の領域には、過度の負担がかかる。水球は、水中運動の中で唯一の「真に」接触するコンタクトスポーツである。ヘッドアップスイム、ストロークの際の体のローリング量の減少のために、通常の水泳より肩の外転と内転の動きが余儀なくされる。

さらに、水球選手は、バランスを取るための確固たる土台なしに、すなわち、回転する際に固定した地点がない状態で、多くの異なった体勢から**投球**をしなければならない。**けがを避けるためには、力学的に良い動きをすることが必要である。**肩関節では、外転、外旋、上腕関節の最大前方伸展により、肩の回旋腱板領域に大きな力がかかる(Colville & Markman, p.307, Chalmers & Morrison, p.761)。

水球選手における肩の痛みの多くは以下により起きる:

- 肩の内側の回旋筋と内転筋に対し、外側の回旋筋すなわち三角筋と回旋腱板筋の強さの不釣り合い。
- 生体力学、連続する関節の動きの一部として肩に過度のストレスが生じること(すなわち 肘関節部で <90 度または >120 度)
- シュートの際に高い加速度と力学的なエネルギーがかかるにもかかわらず、筋や腱のウォームアップが不適切
- ヘッドアップスイム(バタフライ)とパスシュートで、長期間にわたり、筋組織を過度に使用する。

投球がうまい選手であっても、連続する関節の動きの際のトルクの変換によってけがを生じやすい。

最低限度、水球選手は外転と外旋の際に働く回旋腱板筋の強さの不釣り合いを矯正するトレーニングを実施して、この領域の筋の力を均等化する必要がある(McMaster, et. al., p.75)。

水球選手にとって、肘もけがの多い領域である。痛みはオーバーヘッドスローの動きと相関する。尺骨側副靭帯複合体に負荷を生じるためである(Colville & Markman, p.309)。肘関節の角度が 150 度以上ならこの領域の靭帯と腱の負荷が増加するほうに働く。特にゴールキーパーでは肘関節の過進展の障害が生じやすい。多くは、ボールと接触した際の不適切な力の吸収による。

手と手首では、裂傷、関節の脱臼、骨折を含むけがが起こりやすい(Richardson, p.370)。ボールや他のプレーヤーに手が接触することは多く、このような接触に先立ち筋や腱を強くしたり柔軟性を高めることは重要である(Colville & Markman, p. 310)。特にゴールキーパーは尺骨側副靭帯領域のけがを起こしやすい。典型的には、ゴールの支柱との接触で生じる。

巻き足は下半身-特に膝と股関節-のけがの一因である。巻き足の際の外転と内旋の足の動きのパターンは内側側副靭帯にストレスを与え、炎症を起こす(Brooks, p.318)。ターンと胴のひねりの動きにより脊柱と四肢は怪我の多い領域である(Chalmers & Morrison, p.761)。繰り返しとなるが、これらの領域でも、筋や腱を強くすることや、柔軟性を高めることはけがの予防に有益である。

最後に、ほとんどの水球選手は口腔領域の予防策を講じていない。この領域の接触に伴うけがの予防にマウスガードの使用が勧められるとの報告がある(Brooks, 316)。

性差

女子水球の急速な発展は、スポーツにおける女性に関する研究を発展させた。最近の研究では性差に関して以下のような指摘がある。

- ・月経開始時期と周期に関して、水球選手と非選手との間に明らかな差は見られない(Sambanis, et.al., p.401)。
- ・同じ温度刺激に対して、女性は男性より発汗率が低い。ただし、女性は温度に対する耐性が劣っているわけではない(Wilmore & Costil, p.597)。
- ・女性は男性と比べておおむね肩のけがが多い(Sallis, et. al., p.421), (Brooks, p. 318)。
- ・投げ下ろしの投球動作の際に肘関節、手首の角度に男女差が見られる。女性のほうが手首の動く範囲が少ない(Elliott& Armour, p.110)。この不利な状況は、手とボールの大きさの比が小さいことによるものと考えられている。肘関節の角度は女性では問題となりやすいことが分かっており、肩の回旋筋への無理な力を少なくするために100度に近づける必要がある。

女性ではパスやシュートの動作の際に、生体力学的に効果的な力を加えるように、注意して、上に述べたようなけがを予防する必要がある。

参考文献

Andreoli, A, Monteleone, M, Van Loan, M, Promenzio, JI, Trantinu, U., De Lorenzo, A. “Effects of different sports on bone density and muscle mass in highly trained athletes.” *Medicine & Science in Sports & Exercise* 33.4 (April 2001): 507-11.

Bielen, Robert. “Common Overuse Problems,” *Water Polo Scoreboard* 5.6 (1990): 15-16.

Broer, Marion. *Efficiency of Human Movement*. Philadelphia, Pa: W.B. Saunders, 3rd edition, 1973.

Brooks, Joy. “Injuries in Water Polo.” *Clinics in Sports Medicine* 18.2, (April 1999): 313-19.

Carzorla, Georges and Montpetit, Richard R. “Metabolic and Cardiac Responses of Swimmers, Modern Pentathletes, and Water Polo Players During Freestyle Swimming to a Maximum,” in Ungerechts B., et.al. eds., *Swimming Science V*. Champaign (IL): Human Kinetics, 1988: 251-7.

Chalmers, D.J., Morrison, L. “Epidemiology of Non-Submersion Injuries in Aquatic Sporting and Recreational Activities.” *Sports Medicine* 33.10 (2003): 745-770.

Clarys, J.P, Cabri, J, Teirlinck, P. “An Electromyographic and Impact Force Study of the Overhand Water Polo Throw.” In Malaren, D. et.al., eds. *Swimming Science VI: Biomechanics and Medicine in Swimming*. London: E & FN Sport, 1992, 111-16.

**Ball: Coaches Info. Water Polo, 20 September 2005.
<http://www.coachesinfo.com/category/water_polo>**

Colville, James, Markman, Bruce. "Competitive Water Polo: Upper Extremity Injuries." Clinics in Sports Medicine 18.2 (April 1999): 305-12.

Cox, G.R., Broad, E., Riley, M., and Burke, L. "Body Mass Changes and Voluntary Fluid Intakes of Elite Level Water Polo Players and Swimmers." Journal of Science and Medicine in Sport 5. 3 (Sept. 2002): 183-93.

Davis, T., Blanksby, B.A. "A Cinematographic Analysis of the Overhand Water Polo Throw." Journal of Sports Medicine 1977, 17, 5-16.

Elliott, Bruce and Julie Armour. "The Penalty Throw in Water Polo: A Cinematographic Analysis." Journal of Sports Sciences 6 (January 1988): 103-14. Falcone, Kelly. "Three-Dimensional Biomechanical Analysis of the Water Polo Penalty Shot in Female Athletes." Master's Thesis, San Diego State University (Fall 2005).

Farajian, P., et.al. "Dietary Intake and Nutritional Practices of Elite Greek Aquatic Athletes," International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism 14. 5 (October 2004): 574-85.

Feltner, Michael E. and Nelson, September. "Three-Dimensional Kinematics of the Throwing Arm During the Penalty Throw in Water Polo." Journal of Applied Biomechanics 12 (1996):359-82.

Hohman, A. and Frase, R. "Analysis of Swimming Speed and Energy Metabalism in Competitive Water Polo Games." In Malaren, D. et.al., eds. Swimming Science VI: Biomechanics and Medicine in Swimming. London: E & FN Sport, 1992, 313-319.

Houtkooper, Linda. "Causes of Muscle Cramps." Swimming World (August 1991): 39-40.

Juhn, Mark, Henahan, M. "Body Mass Loss and Fluid Consumption in Aquatic Sport: A study of Elite Water Polo Players During Competition." Australian & New Zealand Journal of Medicine 30.3 (June 2000): 393-4.

Kioumonourtzoglou, Efthimios, et.al. "Differences in Several Perceptual Abilities Between Experts and Novices in Basketball, Volleyball and Water-polo." Perceptual and Motor Skills 86.3pt 1 (1998): 899-912.

Ludovise, Barbie. "In Demand, This Sport is Top." Los Angeles Times, 16 January 1991, C1, C6.

Marlow, Caroline, et.al. "The Use of a Single Case Design to Investigate the Effect of a Pre-performance Routine on the Water Polo Penalty Shot." Journal of Science and Medicine in Sport 1.3 (1998): 143-155.

McMaster, William, Long, Susan, and Caiozzo, Vincent. "Isokinetic Torque Imbalances in the Rotator Cuff of the Elite Water Polo Player." American Journal of Sports Medicine 19.1 (1991):72-75

Nemet, Dan, et.al. "Effect of Water Polo Practice on Cytokines, Growth Mediators, and Leukocytes in Girls," Medicine and Science in Sports and Exercise. 35.2 (February 2003): 356-63.

Newland, Edward. "Conditioning" in Hale, Ralph, ed. The Complete Book of Water Polo. New York: Simon & Schuster, 1986.

Pinnington, Hugh, Dawson, Brian & Blanksby, Brian. "Training for Water Polo," Department of Human Movement and Recreation Studies, University of Western Australia, 1987.

Richardson, Allen. "Thoracic Outlet Syndrome in Aquatic Athletes." Clinics in Sports Medicine 18.2 (April 1999): 361-377.

Sallis, R., et.al. "Comparing Sports Injuries in Men and Women." International Journal of Sports Medicine 22 (2001): 420-423.

Sambanis, et.al. "A Study of the Effects on the Ovarian Cycle of Athletic Training in Different Sports." Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 43.3 (September 2003): 398-403.

Sanders, Ross H. "A Model of Kinematic Variables Determining Height Achieved in Water Polo Boosts." Journal of Applied Biomechanics. 15 (1999): 270-283.

Schipper, David. "Waterworld." Men's Health. 20.6 (July/August 2005): 64.

Smith, Heather. "Applied Physiology of Water Polo." Sports Medicine. 26.5 (November 1988):317:34.

Snyder, Peter. "Strength Training for Polo, Diving and Synchro." Swimming Technique (August 1980): 31-32.

Whiting, William, et.al. "Three-dimensional Cinematographic Analysis of Water Polo Throwing in Elite Performers." American Journal of Sports Medicine 13.2 (1985): 95-8.

Wilmore, Jack and David Costil. Physiology of Sport and Exercise. Champaign (IL): Human Kinetics, 3rd edition, 2004.



Basic Swimming Skills as Applied to Water Polo

3章 水球で用いられる基本的な水泳技術

水球では、生理学・心理学的な観点から見て、大きなトレーニング効果をもたらされる。主な水球シーズンは3ヶ月ほどであるが、その間に、多くの心理学的・精神的な成長がある。

小児科医によると、トレーニングのしすぎや、一つのスポーツだけを行うことは好ましくないとされている(American Academy of Pediatrics, p.156)。身体的には、筋骨格系のけがや成長障害、生理学的には、不適切な栄養摂取、心理学的には、人格の発達に関して問題が生じるとされている。

優れたアスリートは若いころよりさまざまなスポーツを行い、身体的・精神的に成長して、スポーツを楽しむことを知っている。2章で述べたが、水球では、他の多くのスポーツと比べて、たくさんの生理学的な発達が見られる。

水球はチームスポーツなので、個人競技には無い点も加わる。チームが勝利していないときでも、すばらしい個人の技を目にすることがある。チームの勝利のために、個人を犠牲にすることは、他のチームスポーツと同様に水球でもつきものである。

競泳の練習を発展・修正して、水球選手が行うトレーニングについて述べる。水球では、次のような理由から、泳ぎのストロークを変えなければならない。

- ボールがどこにあるか見るため。
- チームメイトと対戦相手がどこにいるのかを見るため。
- 自分がプールのどこにいて、ゴールがどこにあるのかを見るため。
- 審判の笛を聞くため。
- チームメイトとコミュニケーションをとったり、コーチの説明を聞いたりするため。



図3-1 ヘッドアップ、フロントクロール — スプリント

競泳から、水球の技術として、変えなければならない点は次のようになる。

フロントクロール

スピードと力強さのある動きに使われる。持久的、すばやい動き、前方へのスプリント、ターン、ストップ/スタート/巻き足への変わり目などでこのストロークの多くの部分とバリエーションが用いられる。

やり方のポイント

- 目・耳・首が水面上になるように頭を高く上げる。
- 手を水に入れるエントリーポイントは肩の外側にする。そうすることで、腕の回転が速くなり、ストローク数が多くなり、浮力と速度が増す。
- ボールを守るために肘を前腕や肩よりも高くする。
- 腕の回転をすばやく細かくすることで、加速し、パスを受けるために手を水から出しておくことになる。
- バタ足 — 短く、爆発的に行うことで浮力を増し、ディフェンダーを妨げることもなる。



図3-2 ヘッドアップ、フロントクロール:短く、細かいストローク



図3-3 ヘッドアップ、バックロール(白帽子)



www.newzealandwaterpolo.com

図3-4

バックロール

フィールドを見渡し、他のフィールドプレイヤーやゴールキーパーとアイコンタクトをとったり、声をかけあったりするときに用いる。(図3-3, 3-4, 3-5)

やり方のポイント

- ・目・耳・首が水面上になるように頭を高く上げる。
- ・体は座った時のような姿勢で、頭と上腕が水から出るようにする。
- ・手を水に入れるエントリーポイントは肩の外側にする。そうすることで、腕の回転が速くなり、ストローク数が多くなり、浮力と速度が増す。競泳の技術と同様に、腕はまっすぐ入水させる。
- ・短く、細かく、すばやいストロークを行って、他のプレイヤーと関係するときでも、スピードを失わないようにする。
- ・足のキックは、必要なスピードと水面からの体の高さに応じて、蹴り足(カエル足キック)か、バタ足かを使い分ける。より体を高くする必要があるときは、より多くの蹴り足が必要である。



www.newzealandwaterpolo.com

図3-5 ヘッドアップ、バックロール(青帽子)

ブレスト ストローク

ゆっくり進むとき、休むとき、フロントクロールのスプリントやパス・シュート・オフENSE・ディフェンスなどのときに、巻き足へ移る準備をするときなどに用いられる。(図3-6, 3-7)

やり方のポイント

- ・目・耳・首が水面上になるように頭を高く上げる。
- ・他のストロークにすぐに変えられるように、短いサークルのプルをする。
- ・水面にうつむきの体勢で、クイックスタートの準備のときに使われる。
- ・短く、円形の後ろ向きに押し出す蹴り足を行って、体を水面上に浮かせる。
- ・巻き足の前置きとして;ゴールキーパーがボールをブロックするために下肢を支えるときに、最も大切な必須な技術である。



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図3-6 ボディポジション - スカーリング/ブレストストローク



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図3-7 スカールリング、休憩、次の動作への準備の姿勢

サイド ストローク

方向を変えるのに用いられる。水球では45度、90度、180度のピボットターン(軸回転)が必要になる。体幹をサイドへ回転させる、出足(あおり足)もこれらの動きで用いられる。(図3-8)



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図3-8 体を横に伸ばし、すばやいスタートの準備(サイドストローク)

やり方のポイント

- ・レイアウトポジション 伸ばした上腕で出来るだけ多くの水をとらえる。ピリオド開始時点でのスプリントに最も有用である。
- ・サイドのプルはすばやく、短く、胸のレベルまで。
- ・胴と腹部をちょうつがいのように屈曲させる。すばやく、爆発的なスタートのためと、方向を変えるために、同時に曲げた膝で出足を打つ。

スイムのドリルと水球への応用例

ドリル	エネルギー代謝	水球で利点となる領域
インターバルトレーニング ヘッドダウン 50,75,100,200,400m 4泳法 エネルギー代謝の発達段階にあわせて	有酸素、無酸素	有酸素代謝の基礎を作る 体の回復力を増す VO ₂ maxの発達を促す 持久力
ヘッドアップ 180度ターン フロントクロール 笛に合わせて方向転換	無酸素	反応時間、機動性、柔軟性 機敏性、持久力 ヘッドアップクロールの能力
3ストローク ヘッドアップ フロント クロール 3ストローク ヘッドアップ バック クロール	無酸素	ヘッドアップストロークの技術 フロント、バッククロール間の機敏性 うつ伏せ、仰向け間の柔軟性
方向転換45,90,180度 示した方向毎の組み合わせで	無酸素	反応時間、機動性、柔軟性 機敏性、持久力 ヘッドアップクロールの能力 様々な方向へ動く能力
クイックスタート フロントクロール 笛に合わせて、顔を上げたうつ伏せスタイルから	無酸素	機敏性、反応時間 すばやい加速をするための姿勢
ヘッドアップバタフライ 短い距離	有酸素、無酸素	多くの筋の利用 過酷な運動 持久力
* 水面上、潜水を交互に短距離で	無酸素、 グリコール無酸素	肺の能力 呼吸なしで 泳ぎの効率性

* 注意: ブラックアウトによる溺水を防止するため、過呼吸を行ってはならない



Stanley Hu, Accelphoto.com

図3-9 ドリブル ディフェンダーが近くにいる場合(青帽子)



図3-10 ドリブル ディフェンダーが近くにいる場合

ボールを使ったドリルの例

ヘッドアップ ドリブル 180度ターン フロントクロールで笛に合わせて向きを変える	無酸素	反応時間、機敏性、柔軟性 ボールを運ぶ能力 機敏性、持久力、ヘッドアップでのドリブルの能力
ドリブル 頭の上までボールを持ち上げる 3回フェイク 元に戻す ドリブル 上記を繰り返す	無酸素	ドリブル ボールを持つこと シュートの際のフェイクの能力
ヘッドアップドリブル ディフェンダー付き 耐える、休む (図3-9, 3-10)	無酸素 グリコール無酸素	コンタクトのある場合のボール扱い ディフェンダーに負けないようにし、引っ張る 乗られた状態での保持
方向転換 ドリブルして40,90,180度 組み合わせて、指示された方向へ	無酸素	反応時間、機敏性、柔軟性 機敏性、持久力 ヘッドアップでのドリブルの能力 ボールを持ち様々な方向へ動く能力
ターン 90,180度 立った状態で ディフェンダーが付いて、ボールを持った状態	無酸素 グリコール無酸素	ボールハンドリング ディフェンダーのコンタクトあり ボールを扱う技術 腰が下がった状態でディフェンダーに対してアドバンテージをとる戦術
ドリブル ボールを持って360度回転 右回り、左回り ボールを戻す 以上の繰り返し	無酸素	ドリブル ボールハンドリング 脚力の強さ バランス ボールコントロールの結果としての体の回転
ドリブルの一部でボールをもつ ウォーク クロールストローク	無酸素	ボールハンドリング 器用さ ボールを持った状態でのストローク技術

Water Polo

Technique

Players are not allowed to touch the bottom of the pool. They may use a rotary or "eggbeater" kick to keep themselves afloat so their arms are free for shooting, passing or catching the ball. This effort goes on while players are colliding and fighting for the ball.



The kick's lifting power comes from the sweeping action of the leg and foot.



The lower legs alternately rotate in large circular motions sideways and backward, and then sharply forward.

LATimes.com

巻き足のやり方

プレーヤーはプールの底に足をつくことは許されない。巻き足を使って、体を浮かせている。そうすることで、腕が自由になりシュートやパスをしたり、ボールをキャッチ出来る。この足の動きは、プレーヤーがボールを求めてぶつかったり、戦っている間、絶え間なく行っている。

右の図:巻き足で、体を浮かせるように働く力は、足で、水をなでるような動きをすることで生じる。

左の図:横方向、後方、鋭く前方にと、大きな円を描くような回転する動きを、左右の足で交互に行う。

図3-11



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図3-12 ハンドアップでのディフェンス 巻き足で体を支えている。

巻き足のドリル — 脚力強化
(図3-11, 3-12)

**巻き足4方向 前後左右	無酸素	脚力強化、巻き脚技術 パス、シュート ゴールを守るのに必要な姿勢
巻き足のプレイヤーをバタ足の プレイヤーが押す プレイヤーはペアになり、互い に向きあう 巻き脚が、バタ足を押し勝つよ うに	無酸素	脚力強化、巻き脚技術 バタ足 パス、シュート ゴールを守るのに必要な姿勢
側方へ傾いた巻き足 指示に従い腕を伸ばす 静止	無酸素	オフェンス、ディフェンスの動き の中で、側方への動きの効率 性の向上 脚力強化 ゴールを守るテクニック
側方へ傾いた巻き足 腕を伸ばして ヘッドアップクロールと組み合 わせて間欠的に	無酸素	オフェンス、ディフェンスの動き の中で、側方への動きの効率 性の向上 水平から垂直方向へ変わると きの脚力強化
パートナーを飛び越える 巻き足	無酸素	脚力強化 垂直方向へのパワー コンタクト 遊び
パートナーを水に沈める 後方から肩に手を置いて 腕を伸ばしたり、曲げたりして 完全に沈める 沈める時間を減らしてゆく	無酸素 グリコール無酸素	垂直方向へのパワー 遊び

* *このドリルには多くのバリエーションがある。手を水中に入れたまま行ったり、手を水から出したり、手を頭の上においたり、腕を伸ばしたり、重りを持ったり、重りの付いたベルトを付ける等々。

参考文献

Anderson, Steven J., M.D., et. al. "Intensive Training and Sports Specialization in Young Athletes." *Pediatrics* 106 (July 2000): 154-158.

Lambert, Arthur and Robert Gaughran. *The Technique of Water Polo*. North Hollywood, CA.: Swimming World Publications, 1969.

Los Angeles Times. "Athens 2004: Water Polo Technique." July 15, 2004, C4.

Stockdale, John C. *Water Polo Canada Coaching Certification Program Level 1 – Basic Coach*. Ottawa, Can.: Coaching Association of Canada, 1977.

[www.athens2004.com/Aquatics: Water Polo](http://www.athens2004.com/Aquatics:WaterPolo)

Individual Offensive Ball Handling Skills

4章 ボールを扱う技術

他のスポーツと同様に、水球でも、基礎から応用へと次第に技術を高めて行くことで、運動神経を発達させることが出来る。本章では、段階を追って、簡単なものから難しいものへと順に説明する。読者が、視覚的に理解しやすいように写真を用いた。

ドリブルヘッドアップ

プールの端で、守備側から攻撃側が変わるときなどで、ボールを前に進めるために用いられる。(図4-1, 4-2)

やり方のポイント

- 頭は、ボールの向こう側を見渡すせるように、高く保つ。
- ストローク中にボールと接触しないように、腕のエントリーの幅は広くする。
- 素早く腕を回して、ボールを頭の前で安定させる。
- ディフェンダーを防ぐために、腰と体を浮かせる。
- ドリブル中はスピードを得るため、キックは、強いソバタ足を用いる。
- 注意:さらにスピードが必要な場合には、ヘッドダウンドリブルという選択肢もある。



Fig. 4-1. Dribbling: wide strokes, head high

図4-1 ドリブル: 広いストロークで頭の位置を高く保つ



Fig. 4-2. Dribbling: high elbows, head high, viewing the field

図4-2 ドリブル:肘を高くし、頭の位置を高く保つことでフィールドを見渡す

ボールをつかむーボールの上からつかむ、下から持ち上げる
(ボールを下から持ち上げるのは図4-3, 4-4, 4-5)

ボールをつかむ技術は、泳いでいる時やドリブルしている時、あるいは、“フリーになっている時”に使う必要のある技術である。うまくボールを取ることは、あらゆるパスやシュートの基礎である。たくさんの練習を必要とする。(ボールを上からつかむのは、図4-6, 4-7, 4-8)



Fig. 4-3. Stationary underwater pick up, unguarded

図4-3 ディフェンスがない時、とまった状態でボールを下から持ち上げる方法

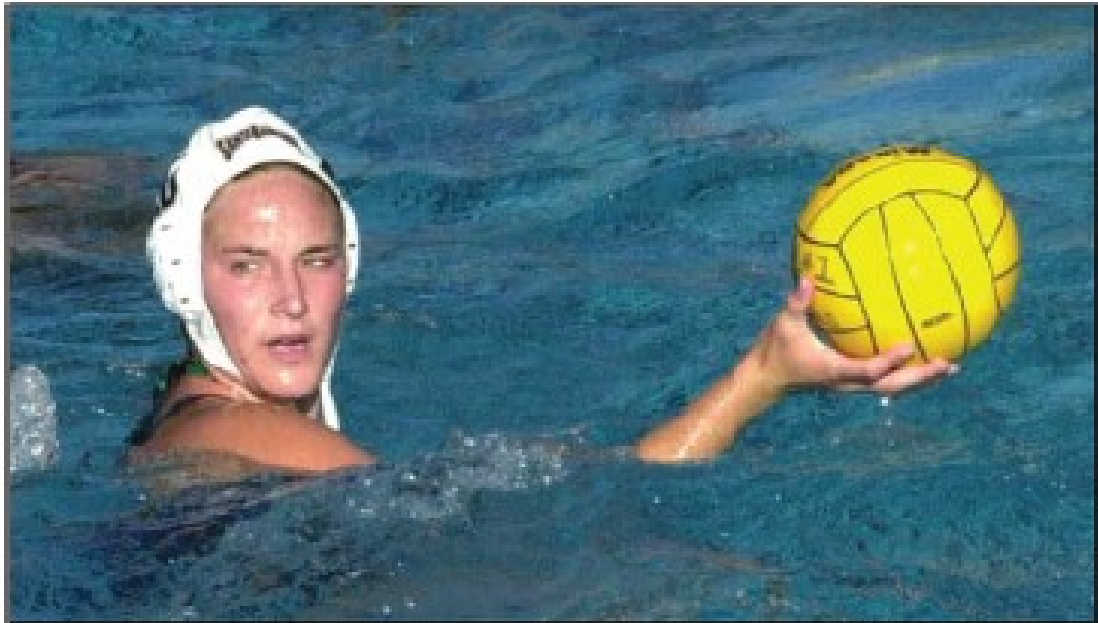


Fig. 4-4. Stationary underwater pick up, unguarded
図4-4 ディフェンスがない時、とまった状態で、ボールを下から持ち上げる方法



Fig. 4-5. Stationary underwater pick up, closely guarded
図4-5 ディフェンスが近くにいる時、とまった状態で、ボールを下から持ち上げる方法



Matt Brown, mattbrownphoto.com

Fig. 4-6. Stationary on top pick-up, unguarded

図4-6 ディフェンスがない時、とまった状態で、ボールを上からつかむ方法



Jean Gould, www.waterpoloplanet.com

Fig. 4-7. Dribbling on top pick-up, unguarded

図4-7 ディフェンスがない時、ドリブルしながらボールを上からつかむ方法



Matt Brown, mattbrownphoto.com

Fig. 4-8. Dribbling on top pick-up, unguarded

図4-8 ディフェンスがない時、ドリブルしながらボールを上からつかむ方法



Fig. 4-9. Preparation for underwater pick-up while dribbling (note: high elbows)

図4-9 ドリブル中にボールを下から持ち上げる準備(肘が高いことに注意)



Fig. 4-10. Preparation for on top pick-up while dribbling, closely defended (note: high elbows)

図4-10 近くにディフェンスがいて、ドリブルしている時に、上からボールをつかむ準備(肘が高いことに注意)



Fig. 4-11. Opposite hand underwater pick-up while dribbling, preparation for flip pass, toss-up or pop shot

図4-11 フリップ(はじく)パス、トスアップ、ポップシュートをするため、ドリブル中に反対側の手でボールを持ち上げる

やり方のポイント

- ・指を広げて、ボールにあてる。
 - ・てこの作用を最大にするために、ボールを上からつかむときは、肘を手よりも上にする。ボールを下から持ち上げるときは、手を肘よりも上にする。
 - ・ボールをつかむ側の肘は軽く曲げる。そうすることで、ボールのコントロールがしやすく、すばやい動作が出来るようになる。
 - ・ボールを下から持ち上げることで、「アンダーウォーター」のファウルを避けることが出来る。また、ボールを持ち上げるタイミングを、ディフェンスやゴールキーパーに気付かれないようにすることが出来る。
 - ・もし、ドリブル中にボールをつかむ場合には、反対側の腕は、体の浮かせたり、ゴールキーパーやディフェンスにボールをつかむタイミングを気付かれないようにするために、そのまま泳ぎ続けなければならない。
- 注意:ドリブル、ボールをつかむこと、巻き足、進行方向や、パスやシュートの対象を見るといった4つの技術は同時に行うようにする。

パスとキャッチ

水球のパスの動きは、2章(投球のバイオメカニクス)で詳しく述べた。ここでは、ボールを止める点に重点を置いて説明する。

やり方のポイント

- ・ボールは頭の上の高い位置から、また、できるだけ頭の後ろの遠い位置に腕を伸ばした状態から投げ始める。(図4-12、4-13)
- ・肘から投げはじめるようにする。(図4-14)
- ・中指と人差し指で放ち終わり、親指が下を向くような投げ方をすると良い。
- ・フォロースルーの際に、手首を使ってスナップをきかせる(=回内運動)と、ボールにバックspinがかかる。(図4-15、4-16)



Fig. 4-12. High ball position, pass or shot

図4-12 ボールを高く持ち、パスやシュート



Fig. 4-13. High ball position, pass or shot, wrist laid back (hyperextended)

図4-13 ボールを高く持ち、パスやシュート、手首を後ろに引いている(過伸展)



Fig. 4-14. Lead with elbow

図.4-14 肘を先にして投げる



Fig. 4-15. Follow thru, thumb down (pronation), ball touched last by index and middle fingers

図4-15 フォロースルー動作、人さし指と中指を最後にしてボールを離し、親指が下を向く(回内運動)

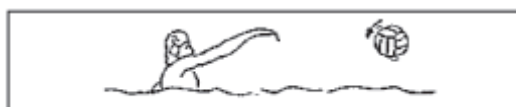


Fig. 4-16. Backspin on the ball

図4-16 ボールにバックスピンをかける

レイアウトパス、近くにディフェンスがいる時とディフェンスがない時

レイアウトパスとは、仰向けになってするパスのことである。(水球101の練習法オフェンス編 用語解説より引用)

ボールをディフェンスから守るため、パスを出す者が、目標地点に対して、まず、離れてから出すパスで、ウェットエリアパス(wet area pass、レシーバーの近くで水面上に落ちるパス、「下パス」とも言う)と、ドライパス(dry pass、ボールを水につけずにレシーバーの手に向かって投げるパス、「上パス」とも言う)がある。

やり方のポイント

- 腕を伸ばしてボールを持ち、ボールを守りながら、腹ばいから仰向けになるように体を回転させる。(ボールを右手で持っている時は、左回りに回転し、左手でボールを持っている時は、右回りに回転する。)(図 4-17.4-18.4-19)
- レシーバーあるいはゴールの位置を確認するために、時々肩の向こう側を見る
- ディフェンスから離れるため、巻き足、45°ターンや出足を使う。(図 4-17.4-18.4-19)



Fig. 4-17. Layout pass preparation, throwing arm extended, looking for receiver or target

図4-17 レイアウトパスの構え、腕を伸ばし、レシーバーあるいはゴールを見る

・仰向け姿勢 — 巻き足または平泳ぎのキックを続ける。(図4-20)
野球のボールを投げた時のような投球動作で、フォロースルーを行う。



Fig. 4-18. Layout pass preparation, throwing arm extended, looking for receiver or target

図4-18 レイアウトパスの構え、腕を伸ばし、レシーバーあるいはゴールの方向を見る



Fig. 4-19. Layout pass roll to back

図4-19 レイアウトパス、仰向けになる



Fig. 4-20. Layout pass continue kick on back

図4-20 レイアウトパス、後ろ向きに蹴り続ける



Fig. 4-21. Layout pass, distance from defender

図4-21 レイアウトパス、ディフェンスから離れている場合

パスの基本ドリル、ディフェンスがいる場合とディフェンスがない場合

これから紹介するドリルは、どのレベルのプレイヤーでも行えるものである。正確なパス、良いフォーム、体の動きを重要視したドリルである。

やり方のポイント

- パサーとレシーバー間でアイコンタクトを交わすことが重要である。
- パサーとレシーバー間でコミュニケーションをとること。
- ボールを動かし続け、プレイヤーが動き続けることが、ディフェンスのガードを外す上で絶対必要である。
- ドライパスのキャッチ — 指を広げ、ボールを減速させる。(図4-22)
- パスやキャッチの際の体の姿勢 — 腰を後ろにする。強い巻き足をする。しなやかな手を用いる。 — 常に、パスをキャッチしてすぐ、シュートを打てるようにしておくこと。
- ウェットパスは、レシーバーが、近くでディフェンスされているか、シュートを打てる体勢になっていない時に使われる。ドライパスは、シュートを打つ可能性のあるレシーバーに対して出す。この、ウェットパスとドライパスの違いをよく理解しておくこと。また、アシストパスとはどんなパスで、どこに投げたら良いかも理解しておくこと。(図4-23)

訳注：アイコンタクトとは、オフense選手間が、パスの前にお互いの視線を合わせること。(水球101の練習法オフense編 用語解説より引用)

パスの練習

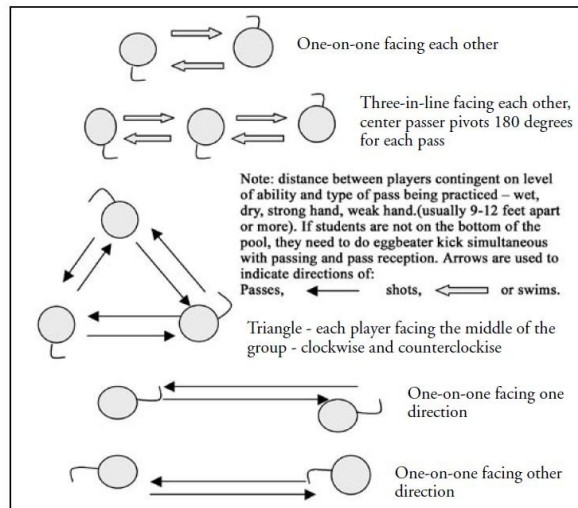


図4-22 とまった状態での基礎的なパスの練習の例

上段から、お互い向き合って1対1で。

2段目、3人が一列に並んで向き合って、中央の人は180度回転してパスを出す。

3段目、三角形、各々が中央を向いて、右回り、左回りにパスを出す。

4段目、一方向を向いて、1対1で。

5段目、違う方向を向いて1対1で。(図は同じ方向を示してしまっている)

注意: プレイヤー間の距離はレベルやパスの種類(ウェットパス、ドライパス、利き手かそうでないかなど)によって決まる。通常は3mかそれ以上は離れる。プールの底に足が着かなければ、巻き足をする必要がある。矢印でパス(←)、シュート(⇐)や泳ぎの方向を示した。

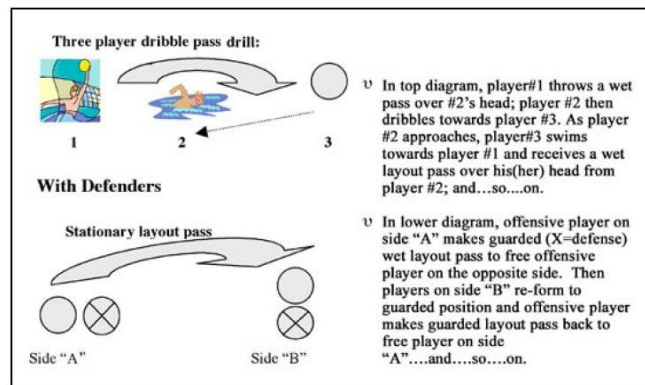


図4-23 とまった状態と動いている状態でのパスの練習の例

目的: 常にボールを見て、プレッシャーのかかった中で正確なウェットパスを出す練習

3人でのドリブルパス: 上の図で、プレイヤー # 1は、# 2の頭の上を越すウェットパスを出す。プレイヤー # 2は # 3に向かって、ドリブルする。# 2が近づいてきたら、# 3は # 1に向かって泳いで、# 2が出した、自分の頭上を越えたレイアウトパスをもらう。これを繰り返す。

ディフェンスつき: 下の図は、Aサイドのオフenseプレイヤーがディフェンスされた状態から、反対側にいるフリーのオフenseプレイヤーに向けて、ウェットでレイアウトパスを出す。(X=ディフェンス)次に、Bサイドのオフenseプレイヤーがディフェンスの形を変えた状態から、反対側のフリーのオフenseプレイヤーに向けて、レイアウトパスを返す。これを繰り返す。

参考文献

Cutino, Peter J. and Bledsoe, Dennis. Polo: The Manual for Coach and Player. Los Angeles: Swimming World, 1976.

Cutino, Peter J. Sr. and Cutino, Peter J. Jr. 101 Offensive Drills. Monterey: Coaches Choice, 2002.

Lambert, Arthur and Robert Gaughran. The Technique of Water Polo. North Hollywood, CA.: Swimming World Publications, 1969.

Newland, Edward H. "Fundamental Skills and Concepts for Defense and Offense," Southern California All Sports Clinic, May 1990.

Gallo, Rezso and Somlai, Ivan. Coaching Water Polo. Ottawa: Canadian Water Polo Association, 1977.

Individual Offensive Skills – Team Offense

5章 個人のオフense～チームオフense

6人のオフenseプレイヤーの得点しようとする努力、チームワーク、基本パターンの練習、こういった要素が、うまくかみ合わさると、高い確率のシュートが打てる様になる。

どこにシュートを打ったら良いか。ゴールの中のターゲット(図5-1)

シュートは個人の技術であるが、チームオフenseの一部でもある。多くの場合、シュートは良いチームワークがあり、その結果、良いパスをもらって、シュートを打つことになるからである。

やり方のポイント

・プレイヤーはゴールのあいているところをねらって、シュートする。正確さを第一に、スピードは第二にして、練習に励むようにする。



図5-1



図5-2 シュートをねらう間、視線は、目標地点にあわせる。



Stanley Hu, www.sportsworld.photorelect.com

図5-3 シュート後のフォロースルー

- 一般的に、低めのシュートは、ゴールに近い時に(5m未満)。バックスピんがかかって、水の上をスキップするようなシュートは1m未満のところより打つ。
- 高めのシュートは遠方から(6m以上)。(図5-3)
- 頭の上を越える(オーバーヘッドシュート)は中距離または近くから(5m未満)。
- ゴールキーパーの腕の下をねらうシュートはゴールの近くから(4m未満)。
- ループシュートはコーナーアングルから打つ。シュートを打つスペースが広くあるゴールポスト境界からは打たない。
- クロスシュートはアングルから(ゴールポストの外側から)。ゴールキーパーは近いほうのサイドをカバーしがちなので。

シュートの基本ドリル

練習する状況はいくらでも考えられる。いずれの場合でも実際のゲームの部分でシミュレーションすると良い。

やり方のポイント

- パス(アシスト)の正確さと速度は大切である。シューターがどこに、どのようにアシストパスが欲しいのかを分かっているなければならない。
- ボールサイド(同サイド)のみならず、**クロスフェイスサイド**(ドローサイド)からのアシストパスを受け、シュートすることに慣れている必要がある。
- 確実なドライアシストパスを行い、ゴールキーパーやオフenseにインターセプトされない、最適なシュートラインを作る。

訳注:クロスフェイスサイドとは、利き手の逆サイドのこと。
(水球101の練習法オフense編 用語解説より引用)



図5-4 シュートあるいはアシストのためのクロスフェイスでのボールの受け取り(図下の青帽子)、ディフェンダー付。
 注意:指は離して広げている。ボールの衝撃を吸収してキャッチする準備。ボールを後ろに引いて速度を落とす。

- ・シューターはゴールキーパーにゴールをうまくキープされないように、パスされたボールを受け取ったら、すぐに、直接シュートを打つようにする。パスは、常に、ゴールキーパーがゴールをクロスしてくるよりも早く、出すようにする。
- ・プレーヤーはシュートがうまくいったことに満足して、眺めたりしないで、練習を続けるような習慣をつける。打ったシュートを見続けることは、決して、良い習慣ではない。
- ・プレーヤーの動きとパスは、出来るだけ実際のゲームの状況をシミュレーションするようにする。
- ・場合によっては、練習にディフェンスプレーヤーを加えて、実際のゲームのようなパターンをシミュレーションする。
- ・アシストパスを出すプレーヤーに対して出すボールの位置は重要である。アシストをする者がボールを得るのが難しいようではよくない。

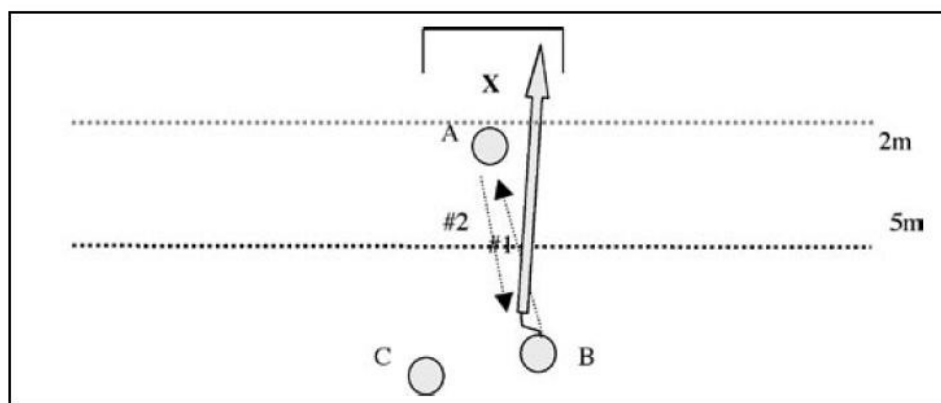


図5-5 R.B.シュート

プレーヤーBはAにウエットパス(#1)を出した後、2~3ストローク泳ぐ。プレーヤーAはBにシュートをうたせるために、ドライパスをする(#2)。プレーヤーCはシューターのラインを作る。

訳注:R. B. =Rear Back は切れ上がりのことで、素早く止まって上体を起こしパスを受け取る動作のこと。
 (水球101の練習法オフェンス編 用語解説より引用)

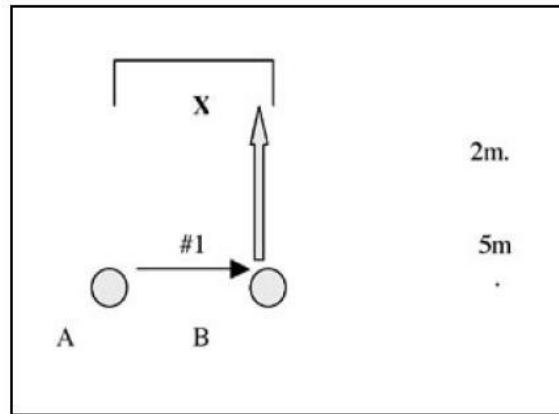


図5-6 クロスパスシュート

プレーヤーAはBにドライブパスを出し(#1)、Bがシュートを打つ。A, Bのプレーヤーの後ろに並ぶ。アシストパスとシュートはどちら側からも行う。

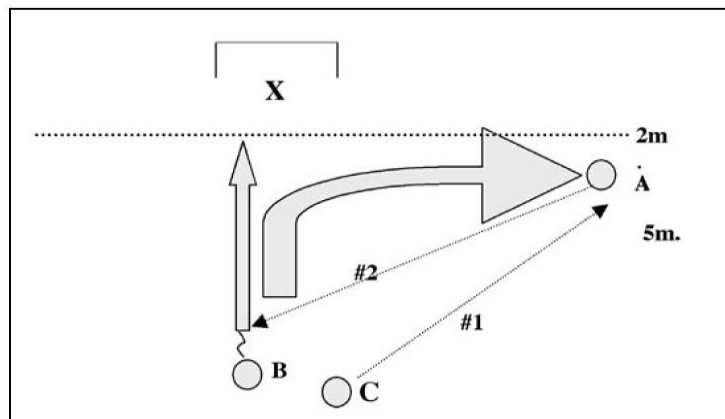


図5-7 フックシュート(カギ型シュート)

- プレーヤーCはプレーヤーAが斜めにウイングまで出た時点で、ウエットのパスを出す(#1)。
- プレーヤーAはプレーヤーBにドライでアシストパスを出し(#2)、プレーヤーBはシュートを打つ。
- プレーヤーBは同様にウイングまで出て、ウエットパスを受け取って、、、と続く。

バリエーション:

- 練習はウイングへのウエットパスとシューターへのドライブパスのほか、ウイングへのウエットパスとシューターへのウエットパスでも出来る。
- 練習はプレーヤーAが、反対側からはじめてもよい(左利きの場合)。
- 練習は、二人目のウイングを追加しても良い。三角形となる。アシストパスやドライブパスの前に2回のドライブパスをする。
- 練習は、フラット/ウイング(2-1)としても良い。ウエットのエントリーパスの後、センターフォワード(フローター)がアシストパスをし、右利きのウイングを選ぶ。

・シュート前のパスの受け取りは**重要**である。「ボールをキャッチする前に打つな。」は、フットボールプレーヤーの「ボールをキャッチする前に走るな。」と同様である。ボールを減速する間は出来るだけ速度を変化させるようにする。パスはシュートモーションの一部として、勢いを保ったまま行方。柔軟な手とフレキシブルな腕と肩が大切である。

・自信をつけ、ゲームで得点できるようになるため、**少なくとも1つ以上のウエットでドライブインするシュート(プッシュシュート・ポップアップシュート・バックシュート)**をディフェンダー付きで練習するようにする。(図5-8, 5-9)

訳注:ドライブインシュートとは、ドライバーがゴールに向かって切れ込んで打つシュートのこと。カットインシュートとも言う。

(水球101の練習法オフENSE編 用語解説より引用)

・**フェイク**はシュートする際に必要になる。すばやくシュートモーションを半分くらいまでして、ボールを頭の後ろまで、引き戻すようにする。ゴールキーパーから見て、シュートと同じように見えるリアルな動きが必要である。

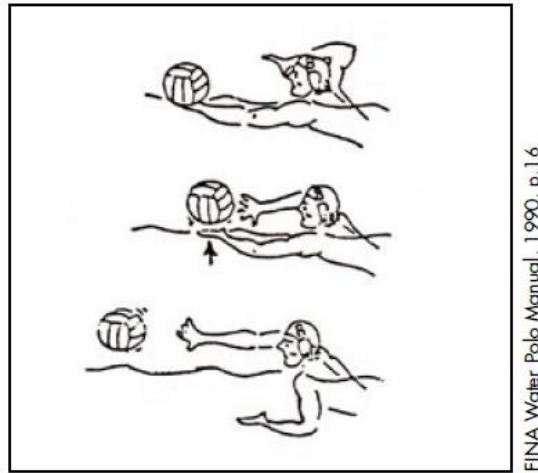


図5-8 ポップシュート

訳注:ポップシュートとは、ボールを片手で持ち上げ、もう一方の手で打つシュートのこと。
(水球101の練習法オフENSE編 用語解説より引用)

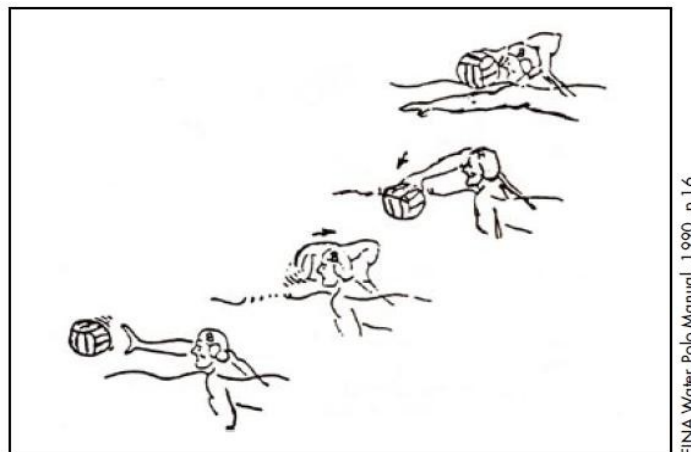


図5-9 プッシュシュート

センターフォワード(フローター)の責任とシュート

センターフォワード(「センター」「フローター」「2mプレイヤー」「ホール」「セット」「#6」とも言う)はバスケットボールのセンターと同様に、相手のゴールの最も近くにいるポジションで、シュートを打ち、パスをし、ファウルをとることの出来るスペシャリストと考えられている。

やり方のポイント

- センターフォワード(フローター)は中央のゴールに最も近い位置にいるため、オフェンスプレイヤーの中で最もボールに触れるようにする。ボールの扱いに秀でている必要がある。よきボールハンドラーであるようにする。
- センターフォワード(フローター)は周囲のプレイヤー(1, 2, 3, 4, 5)がエントリーパスを出せるような、**場所を作る**必要がある。また、ファウルをとる必要がある。(図5-10, 5-11, 5-12)



図5-10 センターフォワード(フローター)のポジション取り。(白帽子=オフェンス)



図5-11 センターフォワード(フローター)はエントリーパスの入る場所を作る。(青帽子=オフェンス)



図5-12 バックで入り、センターフォワード(フローター)のセットポジションを作る(白帽子)。巻き足に注意。

・センターフォワード(フローター)はオフェンスの際、他のプレーヤーよりも、多くの**身体接触**が起こる。そのため、体の強さ、脚力、安定が必要である。(図5-13, 5-14, 5-15)

・得点するために最適の場所にいるため、さまざまな種類の**シュート**を打てなければならない。数種類の得点の可能性のあるシュート方の中から、選ぶようにする。したがって、センターフォワード(フローター)は、考える必要がある。(図5-16, 5-17)

基本的なシュートには、スウィープシュート、バックハンドシュート、レイアウトシュートがある。(図5-18)

訳注：スウィープシュートとは、伸ばした腕でボールをつかみ、頭と肩を回転させて打つシュートのこと。頭とボールを持った腕を、水面と平行に、ゴールに向かい加速させる。ボールは、腕がゴールラインと平行になる少し前に放ち、その際、最後に手首でスナップをきかせる。センターフォワード(フローター)の用いる主なシュート方法の一つある。

(http://www.waterpoloplanet.com/water_polo_glossary.html#Sより関係する Shot (Sweep)の部分を訳して引用、原文は5章の参考文献欄に記載)

・周りにいるチームメイトや別のセンターフォワード(フローター)に対して効率的なパスを出せるようにする。**両手**が使えるようにする。

・ボールを持って、両サイド、ゴール向きにターンが出来るようにする。これには、強さと挑戦的な心が必要である。(図5-19, 5-20)



図5-13 エントリーパスに際して、ファウルをとる。シュートやパスの準備をする。
(青=オフェンス)



図5-14 ファウルをとる。センターフォワード(フローター)へのエントリーパス。ボールに近づく。(青帽子)



図5-15 ファウルをとる。センターフォワード(フローター)へのエントリーパス。ボールに近づく。(白帽子)

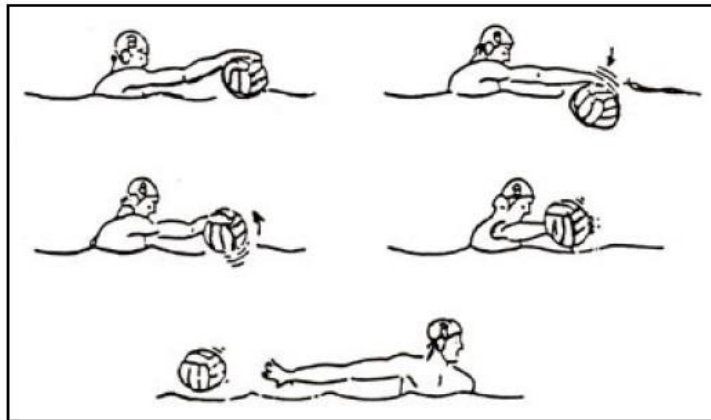


図5-16 バックハンドシュートの準備、右利き。(青帽子)



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図5-17 バックハンドシュートの準備、右利き。(青帽子)



FINA Water Polo Manual, 1990, p.15

図5-18 バックハンドシュート



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図5-19 ゴールに向かいターンする、右利き。(白帽子)
ターンの動作の際に、水上での接触に伴うオフenseイブファウルをとられないように気をつけること。



図5-20 ボールとともにターン:ディフェンダーが近くで守備している。

センターフォワード(フローター)のシュートの追加の注意

- センターフォワード(フローター)はディフェンダーからの距離をとるためにボールに向かって出足ですばやく進む必要がある。
- センターフォワード(フローター)は基本のシュート(バックハンドシュート、フォアハンドシュート、レイアウトシュート)ですばやくシュートするために、スムーズにボールをつかむ必要がある。これは、外側からディフェンダーがよってくることが多いからである。
- ゴールとの位置関係は重要である。:ゴールの中央に近いほど良い。
- 正確さよりもスピードが大切である。ゴールとの距離にもよるが、早ければ、ゴールキーパーが反応する時間が少なくなる。ゴールキーパーに与える時間が少ないほど良い。
- エントリーパスの入った場所がよく無ければ、ファウルを取り、パスを出す。そして、ドライブするか別のホールセットを組む。
- とにかく練習、練習、練習すること。ディフェンスとゴールキーパーを入れたり入れなかったりして。

ハーフコート(セット)オフense

20~24秒の時間を使って、ファストブレイクで、チームが首尾よく得点できるかは、ポジショニング、ドライブ、パスを出す、高い確率のシュートを打てるかにかかっている。次に成功する可能性の高いハーフコートオフenseのフォーメーションをいくつか説明する。

注意:フォーメーションはオフenseプレーヤーが3-3のバランス型の基本形である。別名「アンブレラ」とも言う。これには多くのバリエーションがある。ここで用いられる番号がある。(図5-21)

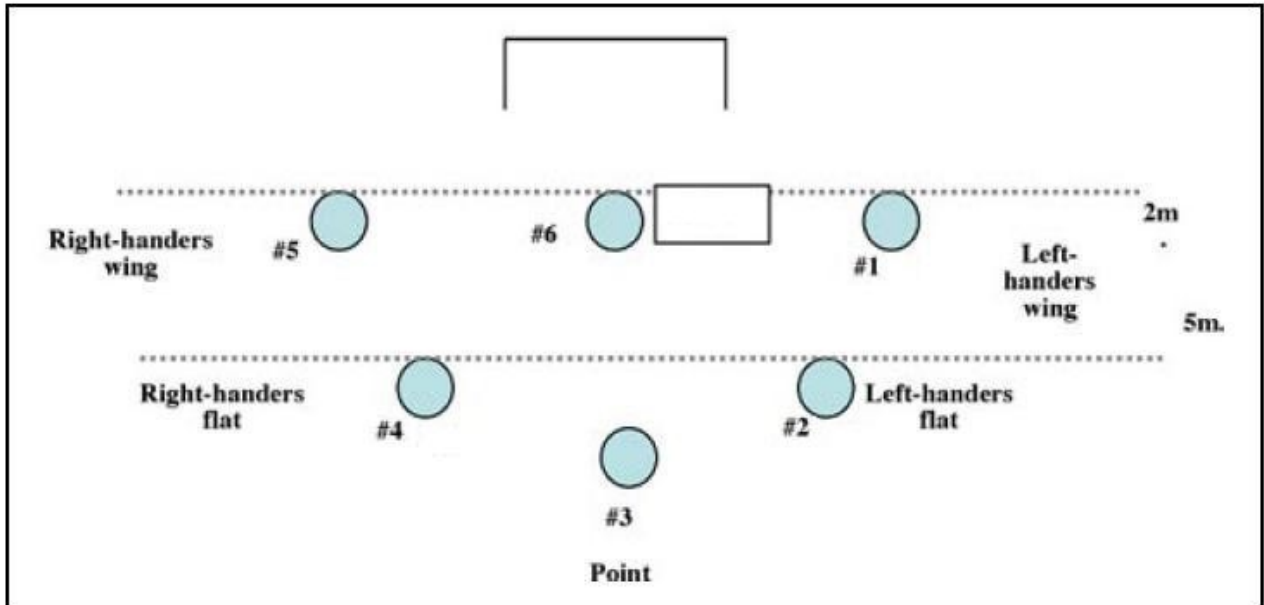


図5-21 フロントコートオフenseのポジション名と番号

#6=センターフォワード(フローター)

#5=右利きのウイング、#4=右利きのフラット、#3=ポイント、#2=左利きのフラット、#1=左利きのウイング

訳注:アメリカと比較して、日本(ヨーロッパなど世界の多くの国も同様)では番号の振り方が左右逆になっている。本書では、読者の便宜のため、図、本文とも日本式(=ヨーロッパ式=世界標準)の番号に直してある。

やり方のポイント

ハーフコートオフenseは一人のディフェンダーが二人のオフenseプレーヤーを守備出来ないように広がった状態を保つ。オフenseは対するディフェンスのタイプ(プレス、スルーイングなど)に対応する必要がある。プレーヤーが動き、ボールを動かし続けることが必要である。これに必要なことは以下になる。

- パスを出すプレーヤーとキャッチするプレーヤーのアイコンタクト。
- 正確なウエットパス、ドライブパス。センターフォワード(フローター)はチームメイトにとって、どんなパスがウエットパスで、ドライブパスかを知っている必要がある。
- 良いフェイクとゴールキーパーを意識すること。
- 今いる場所を理解すること。残り時間を意識すること。
- 入る可能性の高いシュートを選択すること。
- あいているところはどこか声を出すこと。チャンスをうかがうこと。

基本のオフenseパターン2種類

以下の2つのスタイルのフロントコートオフenseでは外周にいる5人のオフenseプレーヤーの動きが必要である。ドライブスタイルでは、ゴールに向かってのドライブが強調され、スクリーンスタイルではクロスパターンとスクリーンが強調される。どちらのオフenseも良いシュートを打つことが目標である。

ドライブスタイルのオフense(図5-22, 5-23)

スクリーンスタイルのオフense(図5-24, 5-25)

訳注:スクリーン(ピック)とはオフense時に味方のプレーヤーがフリーになってパスを出したり、シュートが打てるよう、ディフェンダーの近くで壁を作ること。(水球101の練習法オフense編 用語解説より引用)

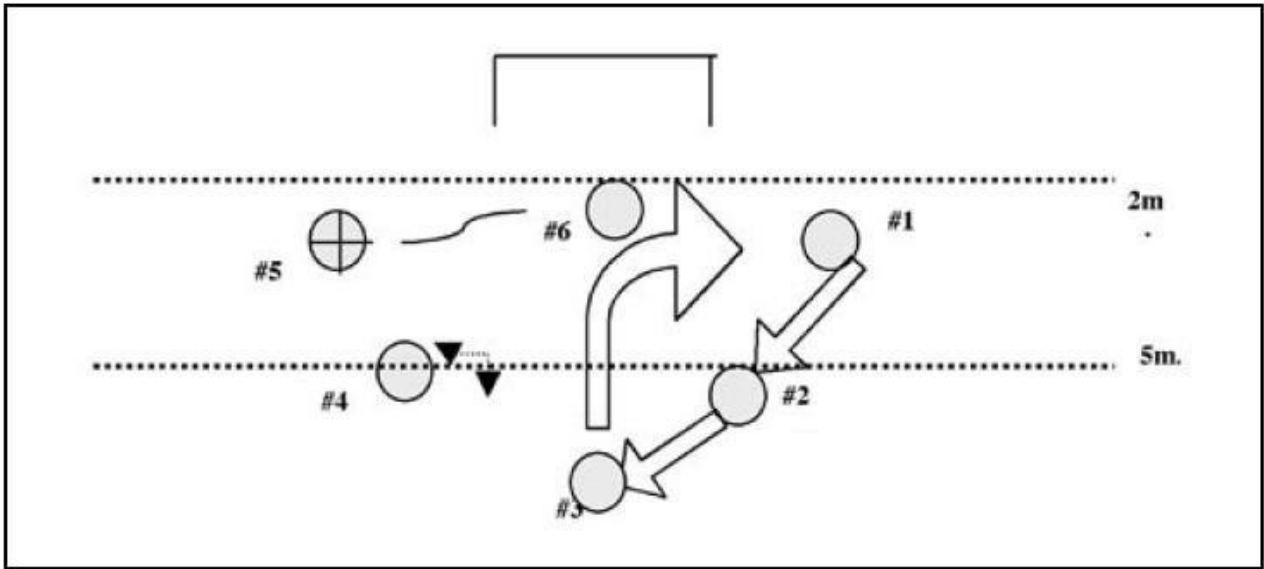


図5-22 ポイントドライブ
+記号がボールの位置

プレーヤー #5から#6へウェットパスを出す。プレーヤー #3は#6へ向かいヘッドアップでドライブをする。#6からパスがもらえなかった場合には、すぐに#1に向かって、外に出る。#1は#2にかわり、#2は#3がドライブしたことによって生じたホールをうめるため入れ替わる。これを繰り返す。(注意: #4と#5は同時に「切り返し」を行う。) 同じドライブパターンを#1がエントリーパスを出して、#5サイドで行うことも出来る。
注意: センターフォワード(フローター)のエントリーパスレーンにはドライブしないこと。

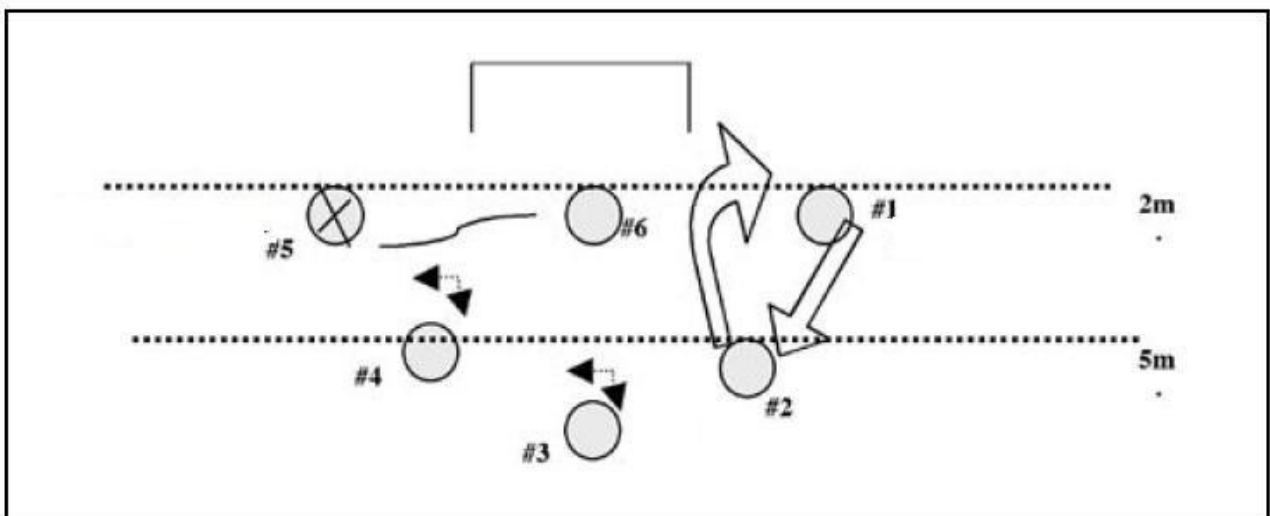


図5-23 逆サイド(ボールと反対側のサイド) フラット ドライブ オフェンス
×記号がボールの位置

プレーヤー #5から#6へウェットパスを出す。#2は#6へ向かってヘッドアップドライブをする。もし、#6からパスをもらえなかったら、すぐに#1に向かって外側へ出る。#1は#2のドライブによって生じたホールをうめるため、#2と入れ替わる。これを繰り返す。(注意: #3と#4は同時に「切り返し」を行う。) 同じドライブパターンを、#1がエントリーパスを出して、#5サイドで行うことも出来る。
注意: センターフォワード(フローター)のエントリーパスレーンにはドライブしないこと。

訳注: パスレーンとは、オフェンス選手間のパスの通り道。パスコースともいう。

訳注: レーンとは、ディフェンダーの腕が届かず、パスが通るエリアのこと。

(水球101の練習法オフェンス編 用語解説より引用)

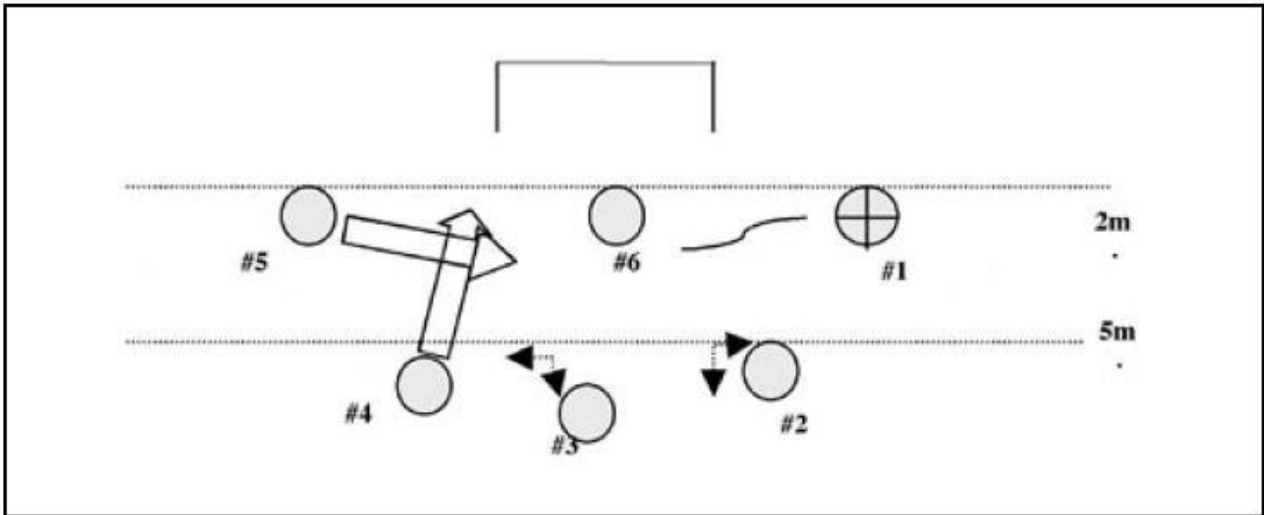


図5-24 スクリーンスタイル オフェンス
+記号がボールの位置

ドライブスクリーンによってフリーなプレーヤーを作り出すために、#6にウエットパスが出たときに、#4はゴールに向かってドライブする。この流れの中で、#5は#4の腰上を泳いで、オフェンスを混乱させ、#4か#5のどちらかに生じがちなオープンパスレーンを作り出す。このコンビネーションプレーは、特に、左利きのプレーヤーがいる場合に#1と#2で行うことも出来る。このようなスクリーンは「#2と#3」「#3と#4」間でも行うことが出来る。スクリーンに関係しない残りのプレーヤーは、外郭のプレーヤーまたはセンターフォワード(フローター)にパスをすることが出来るように「切り返し」をする。

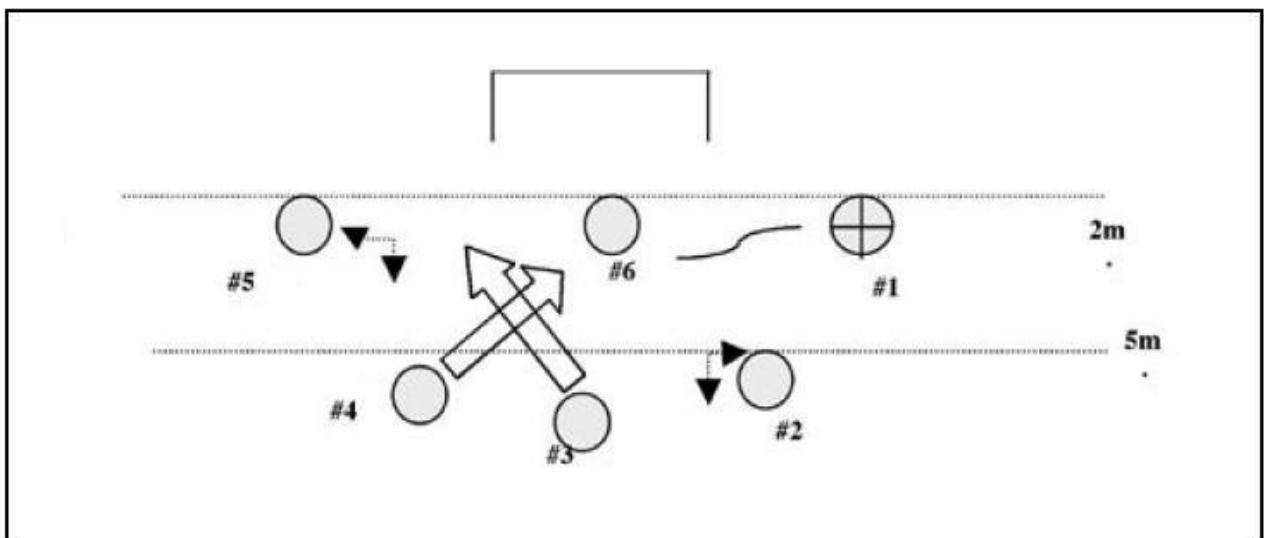


図5-25 スクリーンスタイル オフェンス
+記号がボールの位置

ドライブスクリーンによってフリーなプレーヤーを作り出すために、#6にウエットパスが出たときに、#4はゴールに向かってドライブする。この流れの中で、#3は#4の腰上を泳いで、オフェンスを混乱させ、#3か#4のどちらかに生じがちなオープンパスレーンを作り出す。このコンビネーションプレーは、特に、左利きのプレーヤーがいる場合に#2と#3で行うことも出来る。スクリーンに関係しない残りのプレーヤーは、外郭のプレーヤーまたはセンターフォワード(フローター)にパスをすることが出来るように「切り返し」をする。

参考文献

Barnett, Bill. “Basic Water Polo Concepts: Offense.” Irvine, Ca: National Swimming & Water Polo Clinic, (1994): 15-20.

Op. cit. United States Water Polo: Level Two Manual. Colorado Springs: USA Water Polo, 1996: 20-44.

Cutino, Peter J. and Bledsoe, Dennis. Polo: The Manual for Coach and Player. Los Angeles: Swimming World, 1976.

Cutino, Peter J. Sr. and Cutino, Peter J. Jr. 101 Water Polo Offensive Drills. Monterey, Ca: Coaches Choice, 2002.

Hale, Ralph M.D. ed. The Complete Book of Water Polo. New York: Simon & Schuster, 1986.

Gaughran, Robert and Arthur F. Lambert. The Technique of Water Polo. Los Angeles, Swimming World, 1969.

Heidmous, Jeff. “Perimeter Shooting.” Long Beach, Ca: N.C.A.A. YES Water Polo Clinic, 1991.

Hinman, Scott. “Front Court Offense.” Walnut, Ca: FCCAT Water Polo Camp, 2005.

Newland, Edward H. “Fundamental Skills and Concepts for Defense and Offense.” Irvine, Ca: National Swimming & Water Polo Clinic, (May 1990): 1-3.

Nitzkowski, Monte. United States Tactical Water Polo. Pittsburgh, Pa: Sports Syndicate, 1994.

Reed, Edward. “Shooting.” Long Beach, Ca.: N.C.A.A. YES Water Polo Clinic, 1991.

Schroeder, Terry. “Being Successful at 2 Meter Offense.” Irvine, Ca: National Swimming & Water Polo Clinic (May 1999): 73-76.

Shooting, technique - outside shot: Wigo, Mikasa ad.
<http://www.youtube.com/watch?v=yA4uQxGIU-I>

Shooting, examples -
<http://www.youtube.com/watch?v=4rShVOJ27YQ&feature=related>

「スウィープシュート」を説明するために引用した <http://www.waterpoloplanet.com> の Shot (Sweep)の部分の原文
One of the main shots used by center forwards. Start the sweep shot with the ball in an extended arm and the turning of the head and shoulders. The arm with the ball and the head are accelerating toward the goal with the arm parallel to the surface of the water. The ball is released when the arm becomes a little more than parallel to the goal line and as the ball is released there is a last snap of the wrist.

(http://www.waterpoloplanet.com/water_polo_glossary.html#S より引用)



Individual Defensive Skills – Team Defense

6章 個人のディフェンス～チームディフェンス

「Defense wins championships.....No rebounds, no rings. (バスケットボールの名言で『ディフェンスは勝利を勝ち取る。リバウンド無くしてリングは得られない。』バスケットはリバウンドでシュートミスしたボールを得られないとリングにシュートするところではないといった趣旨)」チームスポーツのコーチたちの間で、このような格言で、ディフェンスの価値が語られている。

五度のオリンピック水球コーチ経験のある、Monte Nitzkowski 氏の言葉を引用すると、「個人とチームのディフェンス技術が良ければ、ほとんどの試合は勝利できるというのが、私の意見だ。もし、攻撃しなくても、ディフェンスだけで、チームを勝利に導くことが出来る。(Nitzkowski, p.29)」7回の全米大学体育協会 (N.C.A.A.) 水球チャンピオンチームのコーチ Pete Cutino 氏は「水球で一番大切なことはディフェンスである。(Cutino, p.44)」と述べている。

この章では良いディフェンスプレーをするための、個人とチームの技術について述べる。各々のプレーヤーはチームの弱点(「アキレス腱」とならないように、技術をマスターして欲しい。良いディフェンスは、ゴールキーパーとチームメイトが、ともにプレーし、お互い助け合うことで達成される。誰かがポジションを外れたり、ミスをしてしまったら負けてしまうということ覚えておいて欲しい。

プレーヤーは各自、ディフェンスの価値を理解し、たとえパフォーマンスが良くないプレーヤーがいたとしても、堅固なチームの守りに貢献できるように互いの能力を信頼するようにする。スーパープレーを望む必要は無く、普通に、予想をし、押し合いをし、良いディフェンスをしたいと願うようにすれば良い。

姿勢－マンツーマン、プレッシャーディフェンス

二つの異なった種類のディフェンスがある。プレッシャーディフェンスとドロップディフェンスである。まず、プレススタイルのディフェンスを扱う。

やり方のポイント

- ・攻防が切り替わったら、プレーヤーは出来るだけ早く、腰を水面近くまで浮かせ、ゴールの方に背を向ける。
- ・審判にファウルをおかしていないことをアピールするために、オフenseプレーヤーを守護するときには、出来るだけ両手を高く上げて見せるようにして、時計を止めないようにする。(図6-1, 6-2)

・ディフェンス効果の高い場所は相手とゴールの間である。

・ディフェンス中に次のうち、少なくとも3つ以上を把握すること。

- a) ボールの位置
- b) 相手の位置
- c) ゴール、他のディフェンダーとゴールキーパーの位置
- d) 残り時間

・どのような場合でも出来るだけボールと相手との間にとどまるようにする。ボールサイドディフェンス。こうすることでオフenseプレイヤーが容易にはボールを受け取れないようにする。

・常に位置取りのために泳ぐように心がける。オフenseプレイヤーをつかみ、捕らえ、引き戻したりするようなことはしないで、オフenseプレイヤーがアドバンテージのある場所へ行く前に、そこへ泳いで行くようにする。(出し抜く。先回りする。)



図6-1 マンツーマンディフェンスでのハンドアップ(青帽子=ディフェンス)



図6-2 ハンドアップディフェンス。ボールを持ったプレイヤーにプレスをかける(青帽子=ディフェンス)



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図6-3 腰を浮かせ、ゴールに背を向け、ボールを見る(青帽子=ディフェンス)



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図6-4 センターフォワード(フローター)を守備するフロントポジション。腰を浮かせ、ボールに背を向け、相手の近くでディフェンスしている(白帽子=ディフェンス)

フロントコートプレスディフェンス

次のページの図でディフェンスプレーヤー(×記号)は全員、「ボールサイド」にいる。ディフェンスプレーヤーは全員、ボールを持ったオフェンス(#1)に対してボールと守備するオフェンス(#2, 3, 4, 5, 6)との間にいる。これによってプールの反対側にいるゴールキーパーを除いて、プールのどこに対してもパスを効率よく阻止することが出来る。(図6-5)

プレーヤーは常に前後、ボールと相手を良く見ること。「首を回す」ディフェンスではボールも相手も、ずっと同じところにとどまっているなどと考えていてはならない。(図6-7, 6-8)

次ページの写真下のプレーヤー(白帽子#7)は、外郭のプレーヤーを守備しているが、ボールは見えていない。(図6-6)

訳注:フロントコートとは、自チームが攻撃するゴールのある側のコート半分のこと。
(水球101の練習法オフェンス編 用語解説より引用)

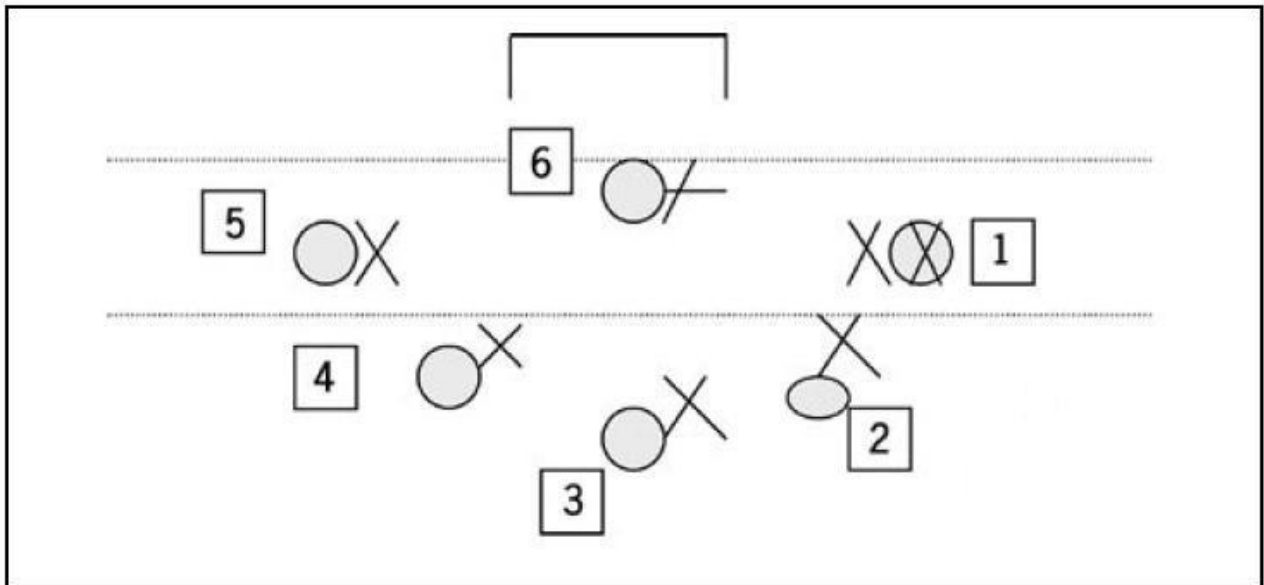


図6-5 「ボールサイド プレッシャー ディフェンス」 - オフェンス#1がボールを持っている。
(×=ディフェンス、○=オフェンス)



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図6-6 腰を浮かせて、ゴールに背を向けて、外郭のプレーヤーを守備。(白帽子#7)



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図6-7 パスレーンを守備。ボールとオフェンスプレーヤーとの間にいる。
(ディフェンス=白帽子)



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図6-8 外郭のドライバーを守備。腰を浮かせ、ゴールに背を向け、ボールを見る。
(白帽子=ディフェンス)

ボールプレス

ボールをマークすることでパサーは、レシーバーを容易には見ることが出来なくなる。

やり方のポイント

- ディフェンダーの手とパサーの腕を合わせるようにする。(図6-9, 6-10)
- ボールに向かって動いている間、巻き足をすることが必要である。
- 時計を止め、相手にフリーパスを与えてしまうような不必要なファウルを避ける。しかし、同時に、パスに対しては適切にプレスする。
- 「回され」ないように、腰を浮かせ続ける。



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図6-9 腕を合わせる - ディフェンスの左手(白帽子)、パサーの右手



図6-10 パサーを妨げるためにボールに向かい手を伸ばす。(青帽子)

センターフォワード(フローター)に対する守備(センターバック)

通常この組み合わせはゲームの始まる前に決まっている。プレーヤーには、通常、センターフォワード(フローター)やディフェンスといった役割が決まっているが、すべてのプレーヤーはセンターフォワード(フローター)へのディフェンスの仕方を知っておく必要がある。

やり方のポイント

- オフェンスプレーヤーにとって有利な場所(ストライクゾーン)に行かせないようにする。出来るだけ相手を遠くにやり、中央から外に出すようにする。このポジションでは**巻き足の強さ**が必要である。
- ボールサイドに出来るだけ長くとどまるようにすることで、ボールプレスを効率よく行え、アドバンテージを下げる事が出来る。
- オフェンスプレーヤーとの距離を保つこと。相手に近すぎると、相手に、自分の位置を使われて、入り込まれてしまうことになる。このような「回しこみ」を避けるために、**腰を浮かせて**いなければならない。(図6-11)
- このポジションの役目は、縁の下の力持ち的な仕事である。センターフォワード(フローター)の後ろで、不利な場所とならないように、身体接触をするようにし、戦い続けなければならない。
- ゴールキーパーがカバーしなければならないシュートエリアを最小にする。そうすることで、ほとんどのセンターフォワード(フローター)はバックハンドシュートを打つことになる。パワーサイドの肩に対してプレーし続けるようにする。(右利きのセンターフォワード(フローター)に対しては左肩に、左利きのセンターフォワード(フローター)に対しては右側に)
- エントリーパスが出たら、オフェンスプレーヤーと同じように、ボールに向かうようにする。オフェンスプレーヤーのサイドにとどまるようにする。**相手の上を越えない**ようにする。(図6-12, 6-13)

・センターフォワード(フローター)に身体接触する際には、相手の胴の下のほうをチェックして、バランスを崩させるようにする。相手を得点アドバンテージの少ないところまで追いやるようにする。

・審判の笛に合わせるようにする。各々の審判によって退水の判断が微妙に異なるものである。センターフォワード(フローター)に対してファウルしたら、笛を聞くようにする。笛を聞いたら戻って、ボールサイド(同サイド)に再び位置取りする。



図6-11 センターフォワード(フローター)ディフェンスでのハンドアップ(白帽子)



図6-12 サイドポジションへの移動し、センターフォワード(フローター)の守備(白帽子)



図6-13 センターフォワード(フローター)へのファウル、サイドへの動き(青帽子=ディフェンス)

フィールドシュートブロック、ゾーンディフェンス

ドロップディフェンス、通常はゾーンディフェンスという。このセクションではドロップディフェンスについて述べる。ドロップディフェンスというのはオフェンスプレーヤーにプレスする代わりに、プールのある領域に対してディフェンダーが責任を持ってディフェンスするという方法である。この場所の組み合わせは通常ゲームの始まる前に決まっているものである。プレーヤーはたいていセンターフォワード(フローター)やディフェンスといった役割が決められているものであるが、どのプレーヤーもセンターフォワード(フローター)へのディフェンスの仕方を練習しておかなければならない。

やり方のポイント

- フィールドプレーヤーは腕を頭の上へまっすぐ伸ばし(ハンドアップ)、シューターに向かってウォーク(巻き足)する。相手のゴールに対する角度を狭くする。腕を振らないこと。(図6-14)
- ゴールキーパーの指示を聞く。 - オフェンスプレーヤーをプレスするかしらないかといった指示を聞く。
- ゴールの中央に対するすべてのシュートを防ぐ。そうすることでゴールキーパーはわずかな範囲の守備ですむ。(図6-15, 6-16)



図6-14 フィールドプレーヤー(青帽子)が腰の上あたりで手を伸ばし、シューターに向かってウォークする。ゴールキーパーの指示を聞く

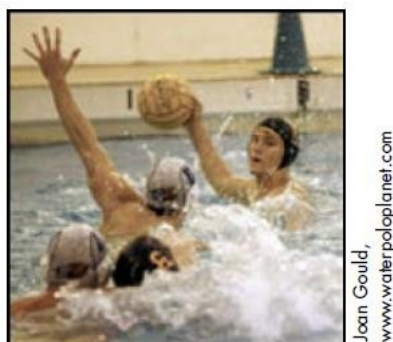


図6-15 腕をあわせ、ゴール中央へのシュートを防ぐ



図6-16 白帽子 #3は#3のスポット(ポイントポジション)で腕をあわせている。

・シュートは前腕の中ほどでとめる様にする。手や指でとめないこと。(ディッピング)

シューターに向けて体を動かすに時には、胴を中心にして回るように心がけて、動く範囲を大きくする。

スルーイングとクラッシュ

訳注:スルーイングとは。センターフォワード(フローター)にボールがあり、ディフェンスがボールを奪うことが出来ない場合に意図的にファウルを犯す。センターフォワード(フローター)は直接シュートが出来ないので、フリースローを他の外郭にいるオフenseプレイヤーに出す必要がある。そして、外郭にいるディフェンスプレイヤーも意図的にファウルを犯す。そのディフェンスプレイヤーは、外郭でフリースローを得たオフenseプレイヤーから離れ、ゴール前に移動する。こうすることで、ダブルチームでセンターフォワード(フローター)を守備でき、また、内側に戻されるパスを奪う機会を得る。このテクニックを「スルーイング(sloughing)」と言っている。なお、水球の審判は、ディフェンスプレイヤーが犯したファウルの判定を控えることが出来る。これは反則を犯しているチームにアドバンテージを与えると見做すからである。これはアドバンテージルールとして知られている。

(WikipediaのDefense (sports)の項目のWater poloの部分を読んで引用、原文は6章の参考文献欄に記載)

訳注: クラッシュとは、外周のディフェンダーがボールを持ったセンターフォワード(フローター)へ素早く戻りプレッシャーをかけること。(水球101の練習法オフense編 用語解説より引用)

この組み合わせは通常ゲームの始まる前に決まっているものである。プレイヤーはたいていセンターフォワード(フローター)やディフェンスといった役割が決められているものであるが、どのプレイヤーもセンターフォワード(フローター)へのディフェンスの仕方を練習しておかなければならない。

やり方のポイント

・外郭にいるディフェンスプレイヤーは、センターフォワード(フローター)との対決を見返して、援助が必要かどうか確かめる。

・センターフォワード(フローター)に対して出されたエントリーパスに向かってディフェンスプレイヤーが泳ぐことで「クラッシュ(crash)」は生じる。「スルーイング(Sloughing)」はパスやシュートの前ならプールのどこにでも起きる可能性がある。

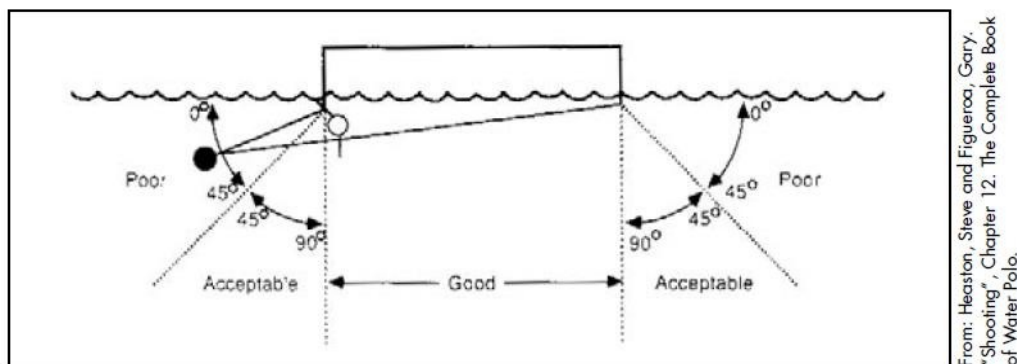


図6-17

ゴール前=シュートが入る可能性が高い

45~90度=まあまあ許容できる範囲のシュート確率、0~45度=シュートが入る可能性に乏しい

・プールのアングルポジションはクラッシュやスルーイングが良く起こる場所である。なぜなら、ここからのシュートはスコアする可能性が高くないからである。(図6-17)

・クラッシュがおきたら外郭にいるプレーヤーはヘッドアップクロールで早く、細かいストロークを使って、センターフォワード(フローター)よりも先に、エントリーパスを得るようにしなければならない。意図したファウルに対して笛が吹かれなかったら、クラッシャーはボールのところまで泳いで、ドリブルをして、ボールを安全なところ(外側)に出さなければならない。(図6-18)



図6-18 シュートを防ぐためにセンターフォワード(フローター)に向かいクラッシュする(白帽子 #8、#12)

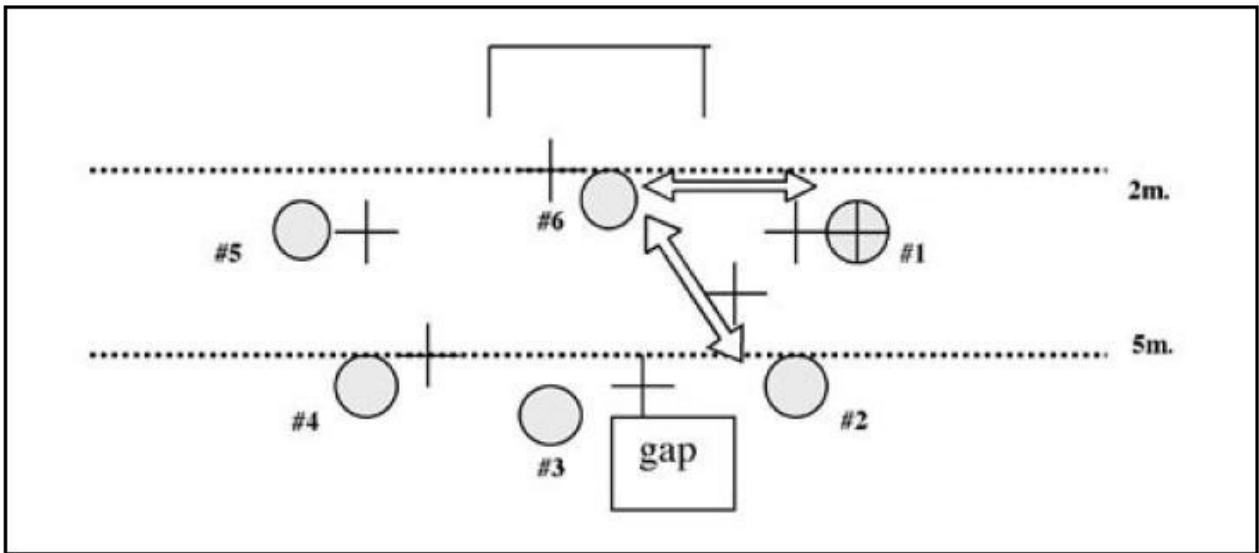


図6-19 外郭でのスルーイング/クラッシュ : 1-2のドロップ

スルーイング、ドロップ、クラッシュを外郭から行うこと目的は、入る可能性の低いアングルシュートを打たせること(前頁参照)、センターフォワード(フローター)からのシュートを防ぐこと、オフェンスにドライブをさせ正確なパスを出させないようにしてゴールキーパーがシュートを防ぐことができるようにすることである。

このディフェンスには多くのバリエーションがある。

1-2のドロップ/クラッシュを上図に示した。これは#1と#2のディフェンダーの間に起きる。#1のオフェンスがボールを持っているときには#2のディフェンダーがドロップする。#2(あるいは#3、#4、#5)がボールを持っているなら、#1のディフェンダーがドロップする。これは二人のディフェンスの間での「シーソー」である。ボールがセンターフォワード(フローター)に対してパスされたら、ディフェンダーはクラッシュする。#1、#2に右利きのプレーヤーがいるときにはこの方法が最も効果が高い。

注意:他のディフェンダー#4、#5は、クロスパスのパスレーンをつさぐ!

#3のディフェンダーはいわゆる「ギャップ(gap)」でプレーする。別な形のゾーンディフェンスである。



図6-20 #5のドロップディフェンス。青帽子=ディフェンス

・多くの種類と組み合わせの部分ゾーンドロップ/スルーイング/クラッシュタイプのディフェンスがある。これら全てでは、ディフェンダーは一人のオフenseとセットオフenseの領域よりもカバーする範囲が多くなる。このディフェンスを使った場合には、ゴールキーパーはアウトサイドからのシュートに備えるようにする。多くのディフェンスの種類があるが、例を示した。(図6-19、6-20)

その他の個人のディフェンスの動き

やり方のポイント

水球はチームスポーツなのでゲーム中に決められた特定の一人の相手に対する守備を行えばよいというものではない。最良のディフェンスは、7人のプレーヤーがお互いに助け合うようにすることである。個人のディフェンスの例には次のようなものがある。

・スイッチ(switch) — スイッチとはディフェンダー同士で、マークする相手を換えること。(水球101の練習法オフense編 用語解説より引用)オフense、ディフェンス間にくい違いが生じた場合、少しの時間でも無駄にすればディフェンスでは不利になる。(オフenseに出し抜かれる)カウンターアタックディフェンスとセットディフェンスを効率よくするためにスイッチを行う。例えば、図6-21でオフenseのアドバンテージを失わせるために、オフense #2に対するディフェンスが#3のディフェンスにスイッチする。(図6-21)

・ステアステップ(stair-step、階段登り)(ラダーダウン(ladder-down、梯子降り)) — これは弓状または広がった状態ではなく、一列に並んだ場合に用いられる方法で、ボールを持っているいないにかかわらず、一人のオフenseプレーヤーに対して、二人のディフェンスがチームを組んで、背後からボールを奪ったり、背後からパスやシュートの進路を変化させること。(図6-22、6-23、6-24)

・ファウルアンドドロップ(foul-and-drop) — ファウルアンドドロップとは、ファウルをして、攻撃のテンポを遅らせ、その間に下がって、センターフォワード(フローター)など、よりゴールに近い選手を守ること。(水球101の練習法オフense編 用語解説より引用)ディフェンスを助けたり、二人一組で別なオフenseに対処すること。ファウル直後にフリーなプレーヤーに対して出されるパスを防ぐことの出来る場所まで泳ぐ。ファウルされたプレーヤーは(7mまたは5mの外でなければ)直接シュートを打つことが出来ないの、フリーではない別のチームメイトでパスを出せる人を見つけなければならない。(図6-25、6-26)

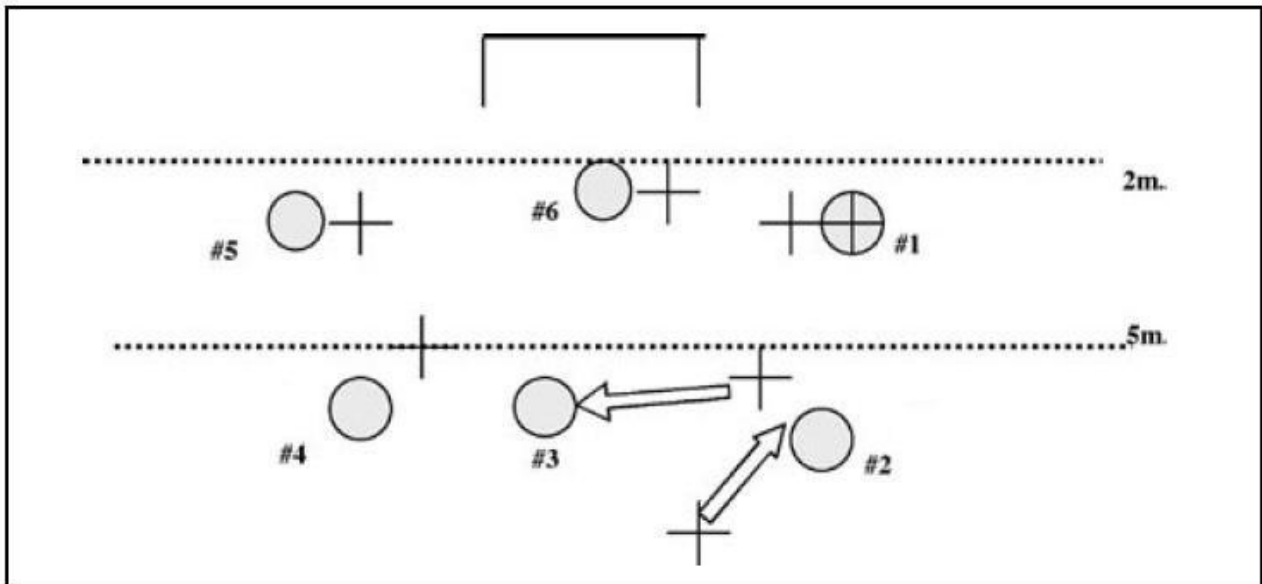


図6-21



Joan Gould,
www.waterpoloplanet.com

図6-22 白帽子＝オフェンス、青帽子＝ディフェンス
青帽子 #8が白帽子 #5 に対する「ステアステップ」

注意: オフェンスのクロスを避けるためにディフェンス青帽子 #6、#8の間で必要なことはおそらく「スイッチ」であろう。



Joan Gould,
www.waterpoloplanet.com

図6-23 ダブル-チーム(double-team)またはステアステップ をオフェンス青帽子 #10 に対して行っている



Chris Kittredge, www.tudorgraphics.com

図6-24 #3のスポットに対するステアステップ — ポイントのポジションにいる白帽子に対して2人の青帽子



www.newzealandwaterpolo.com

図6-25 ファウルアンドドロップ
白帽子 #12が外郭でファウルし、青帽子 #13がシュートを打てないようにしている



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図6-26 ドロップ — 青帽子 #6がファウル後にドロップしている

・ギャップ(gap) — セットオフenseの際にプール内のいずれの場所でも起き、ディフェンダーが二人のオフenseの間に移動して、二人の間をすばやく移動することによって、二人をカバーしようとする事。

次の図でディフェンス #3と #4はオフense #2, #3, #4の間を「ギャップ」している。これにより、#2は別のオフenseをダブルチーム(double-team)で守ることが出来ている。(図6-27, 6-28)

(注意:ディフェンダーは腰を浮かせて、ゴールに背を向けること。)

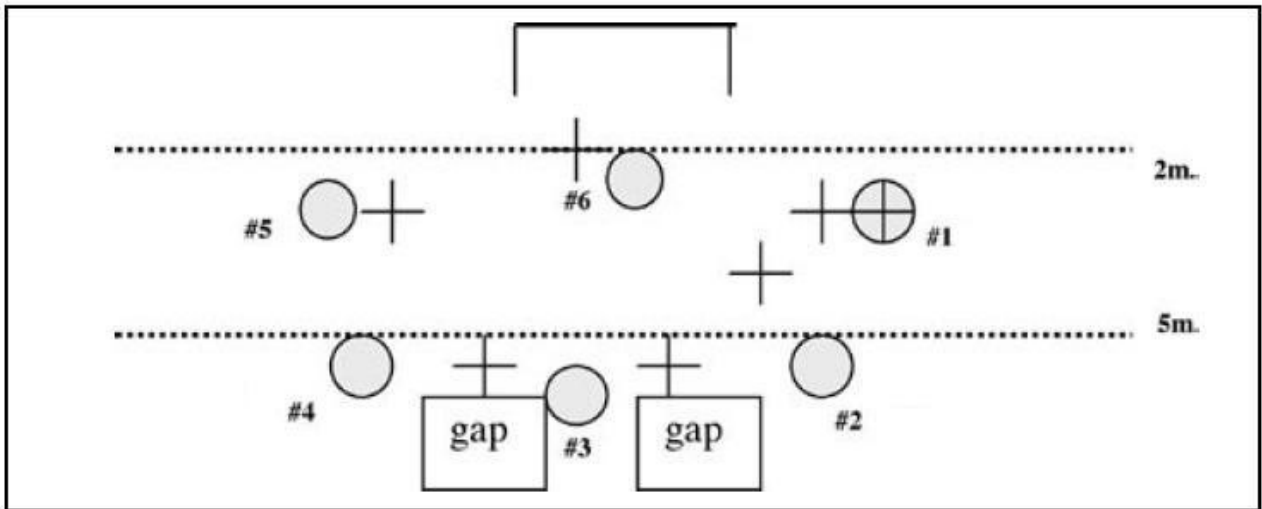


図6-27



Mike Sandford

図6-28 ディフェンスが二人のオフェンスの間で「ギャップ」しているところ。
場所は#3と#4のスポットと思われる(白帽子=ディフェンス)

・フロンティング(fronting) — ディフェンスがボールを持ったオフェンスとセンターフォワード(フローター)あるいは他のパスを受け取る可能性のあるプレーヤーの間のパスレーンにとどまってボールをとめること。これは腰を浮かせてフロント対フロントすることで出来る。あるいは、次の写真のようにボールを見ながらバック対フロントを行うことでも出来る。(図6-29, 6-30)



Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

図6-29 白帽子#11が青帽子に対してフロント対フロントでフロンティングしている



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図6-30 バック対フロント、ディフェンス青帽子#9が白帽子#8に対してボールを見ながらフロンティングしている



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図6-31 白帽子#7が青帽子#11とゴールとの間に移動しようとして泳いでいる「エクストラストローク」

- エクストラストローク(extra-stroke) — ディフェンスが不利なポジションを避けようとしてドリブル中またはドライブしているオフENSESを打ち負かすように泳ぐこと。退水となる可能性が高い。(図6-31)
- ベイト(bait、餌) — インターセプトすることの出来るパスを出させるようにすること。ディフェンスはパスレーンの中か近くに隠れて位置取りして、ボールをカットする。
- ファウルトウスティール(Foul-to-steal) — ボールに対してとても激しくプレスしオフENSESからボールを離す様にする。典型的に用いられるのは、チームが負けていて、すばやく得点しなければならないときである。
- ジャミングアンドスタンニング(Jamming & Stunning) — ボールと他のフリーなオフENSESの間を前後に移動することによって、ボールの動きを遅くさせ、チームメイトが追いつけるようにすること。次ページの図でディフェンス”b”がジャミングアンドスタンニングをオフENSES#2、#3の間で行ってボールの動きを遅くし、ディフェンス”c”が追いつくようにしている。(図6-32)

・スピニング(Spinning) — ディフェンスがオフenseに捕まれないように体をターンすること。退水やセンターフォワード(フローター)からのシュートを避けるためにディフェンスプレイヤーにとって大切な動きである。この動きは特に女子選手にとって大切である。その理由は、相手とコンタクトすることの出来る水着の面積が大きいからである。

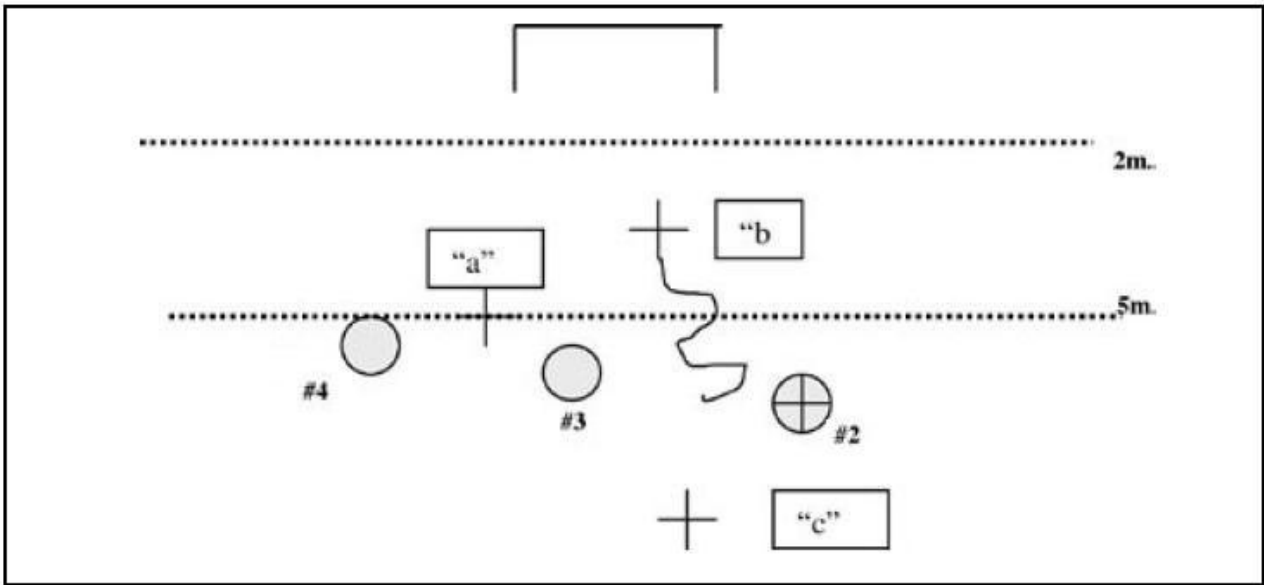


図6-32



図6-33 ディフェンス青帽子 #4がオフense白帽子 #4に捕らえられていることから自由な動きを得ようとして体をひねっている(スピニングしている)

参考文献

Barnett, Bill. "Defense," in Hale, Ralph M.D. ed. The Complete Book of Water Polo. New York: Simon & Schuster, 1986.

United States Water Polo Level Two Coaching Manual. Colorado Springs, Co: US Water Polo, 1996.

Comer, Lynn, "Defense: Team and Individual" Mission, Kansas: NCAA, NCAA Yes Clinic, 1988.

Corso, Richard, "Attacking with Multiple Defenses," unpublished paper, USA Water Polo, 1990.

Cutino, Peter J. and Bledsoe, Dennis. Polo: The Manual for Coach and Player. Los Angeles: Swimming World, 1976.

Gaughran, Robert and Arthur F. Lambert. The Technique of Water Polo. Los Angeles, Swimming World, 1969.

Loughran, John. "Team Defense," Long Beach, Ca: NCAA Yes Clinic, 1993.

Nitzkowski, Monte, "Defending the two meter offensive specialist," Water Polo Scoreboard, 6.1 (January/February 1991): 23

Schofield, Mike, "Individual and Team Defense," Long Beach, Ca.: NCAA Yes Clinic, 1991.

Tanner, John, "Front Court Defense," Long Beach, Ca.: NCAA Yes Clinic, 1992.

「スルーイング (sloughing)」を説明するために引用した Wikipedia の Defense (sports)の項目の Water polo の部分の原文

In water polo, if an offensive player, such as the center forward, has the ball in front of the goal, and the defender cannot steal the ball, he may intentionally commit a foul. The forward then has a free throw but must pass the ball off to another offensive player, rather than making a shot at the goal. Defensive perimeter players may also intentionally cause a foul and then move toward the goal, away from their attacker, who must take a free throw. This technique, called 'sloughing', allows the defense an opportunity to double-team the center forward and possibly steal the inbound pass. The water polo referee may refrain from declaring a foul caused by a defensive player, if in his judgment this would give the advantage to the defending team. This is known as the Advantage Rule.

[http://en.wikipedia.org/wiki/Defense_\(sports\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Defense_(sports))

Basic Water Polo Rules

7章 水球のルールの基本

第1章で述べたとおり、ルール改正が何度もあり、ヨーロッパとアメリカでルールが異なっていた。アメリカでは、長期間にわたり、ヨーロッパのルールやFINA(国際水泳連盟)のルールでプレーされていなかった(1890~1910年頃)。その後のサマークラブ期間(1950~1975年頃)と、現在では、2種類のルール(全米大学体育協会(N.C.A.A.)と国際水泳連盟(FINA))があるが、非常に似通ったルールとなっている。

訳注:日本では、FINA(国際水泳連盟)水球競技規則に準拠した財団法人日本水泳連盟水球競技規則により競技が行われている。

競技場

水球は、男子では30m×25m、あるいは30m×20mのフィールドで、女子では30m×20mのフィールドで行われる。プール水深は1.8m以上である。(図7-1)

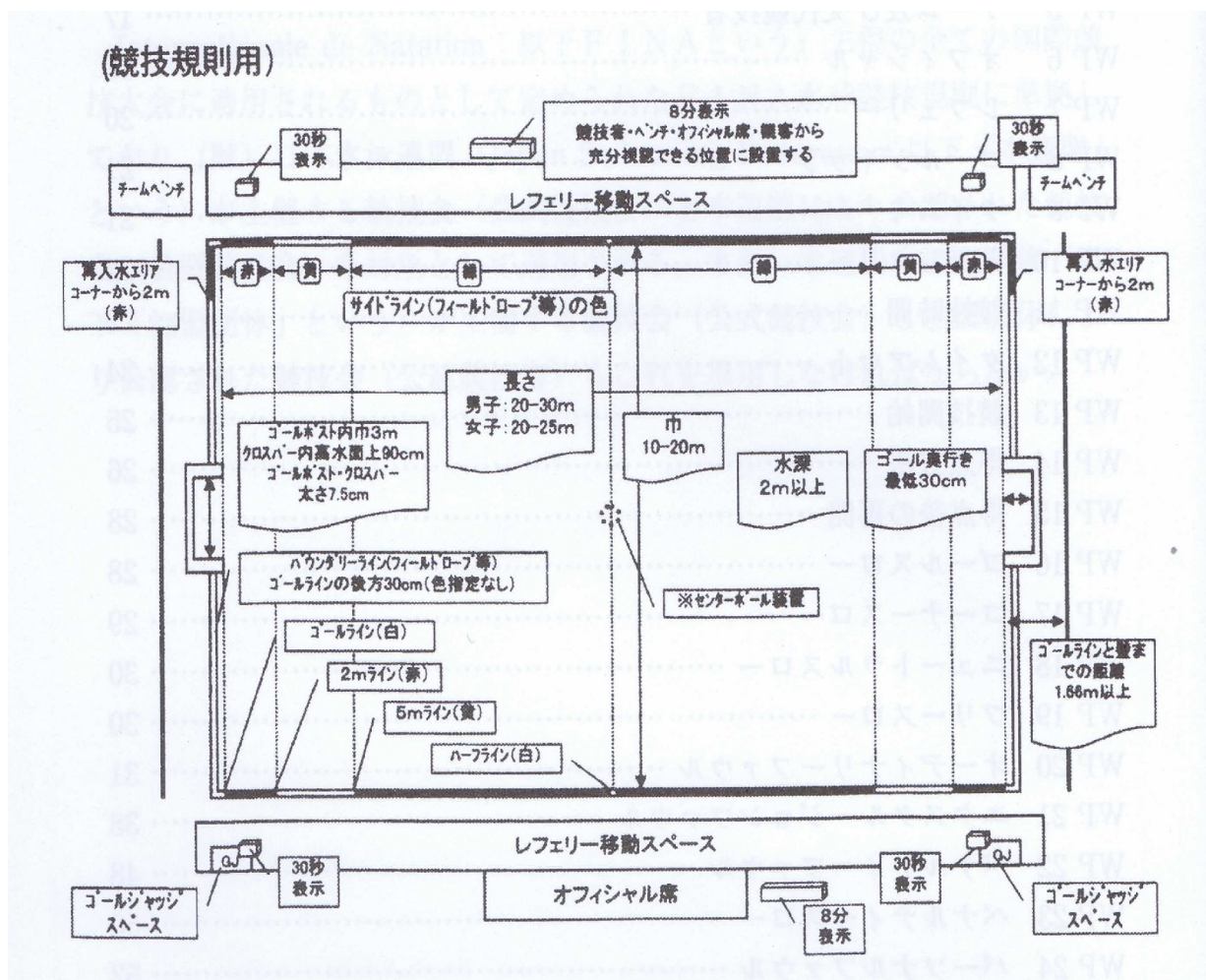


図7-1 競技場
財団法人日本水泳連盟 水球競技ハンドブック 2010より引用

フィールドの両側の標識の意味は以下のようになっている。

赤色の標識:2mライン — 2mライン内でボールを保持しないオフェンスプレーヤーと、ボールが前にないオフェンスプレーヤーは、オフサイド(オーディナリー)のファウルとなる。

黄色の標識:5mライン — 5mライン内のメジャーファウルはペナルティーシュートとなる。オーディナリーファウル後のオフェンスプレーヤーからの直接シュートは、このラインの外側からであれば、行うことができる。

白色の標識:ハーフライン — ゴール後にプレーヤーが並ぶ位置で、ゴールキーパーはこのラインを超えて、ボールに触れてはならない。

ファウルの分類

水球のファウルには様々な種類のものがある。最も頻繁に起こるファウルは、「オーディナリーファウル」と呼ばれるものである。このファウルに対しては、罰則として、ファウルされたプレーヤーに、「フリースロー」が与えられる。ただし、オフェンスプレーヤーが、このファウルを犯した場合には、相手チームで、最も近くにいるプレーヤーに、「フリースロー」が与えられる。

オーディナリーファウルの例

・アンダーウォーター。ボールを水面下に沈めること。(下の図を参照):ディフェンスプレーヤーがボールを持っているオフェンスプレーヤーの手を押し下げた場合に生じるファウル。オフェンスプレーヤーは、コンタクトが無ければ、ボールを水面下にしても許される。(図7-2, 7-3, 7-4)

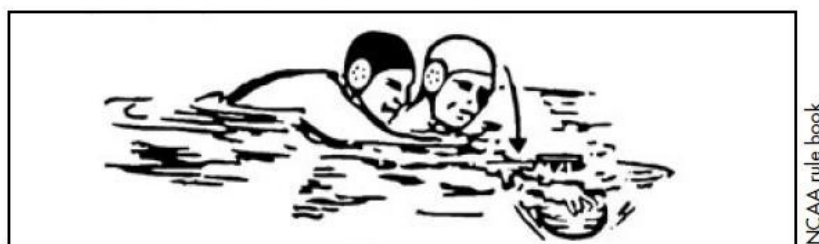


図7-2



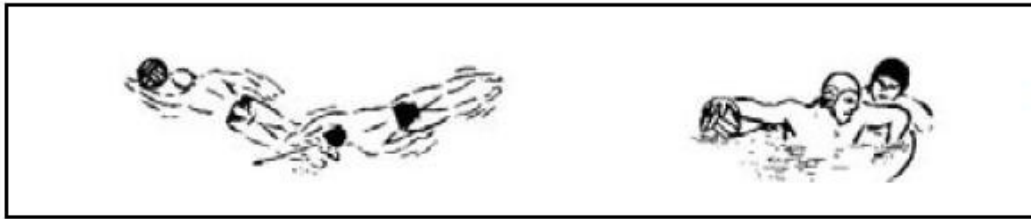
図7-3 アンダーウォーターの例。白帽子のディフェンスプレーヤーが、ボールを持っているオフェンスプレーヤー(青帽子#2)の手を、上から押し下げている。



Joan Gould,
www.waterpoloplanet.com

図7-4 アンダーウォーターの例。黄色いボールが完全に水面下になっている。

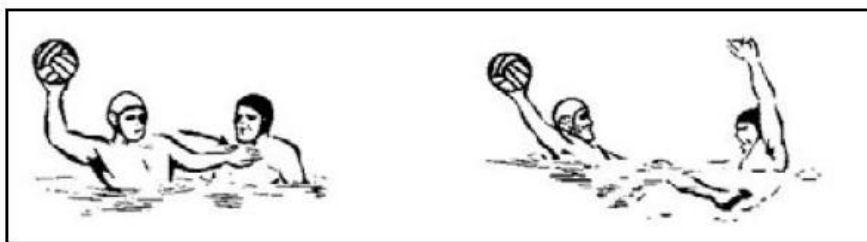
- ・ボールを保持していない相手競技者の自由な動きを妨げる、あるいは妨害すること。(図7-5)



NCAA rule book

図7-5

- ・ボールの位置より後方にいる場合を除き、相手側ゴールの2 mライン内に入ること。
- ・プレーヤーの帽子が外れた場合。帽子の外れたプレーヤーのチームがオフェンス側になった場合に、プレーは中断する。
- ・プールの底に立っているときに競技に積極的に参加すること。5mライン内のゴールキーパーは除く。
- ・両手でボールを扱ったり、触れたりすること。5mライン内のゴールキーパーは除く。
- ・握り拳でボールを打つこと。5mライン内のゴールキーパーは除く。
- ・フリースローを不当に遅らせること。
- ・ピリオド開始の際、レフリーの合図の前にゴールラインの先に前進すること。
- ・ピリオドの開始時、あるいは競技時間中において味方競技者を援助すること。
- ・一方のチームが相手ゴールにシュートすることなしに正味競技時間30秒以上ボールを保有し続けること。
- ・ボールを保持していない相手競技者を押すあるいは押し離れること。手あるいは足で行われることを含み、様々な形で行われる。(図7-6)

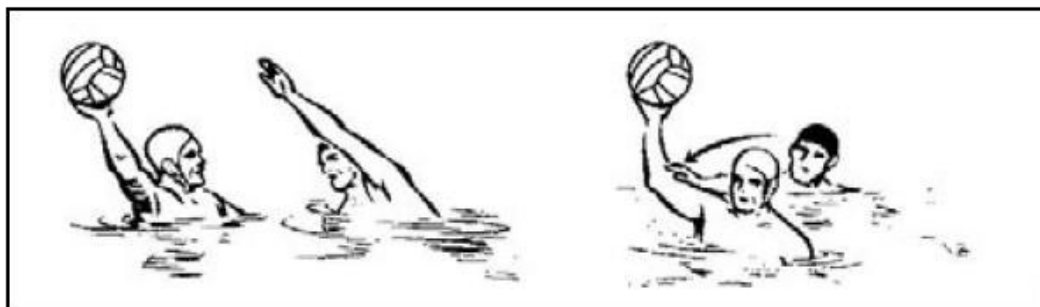


NCAA rule book

図7-6

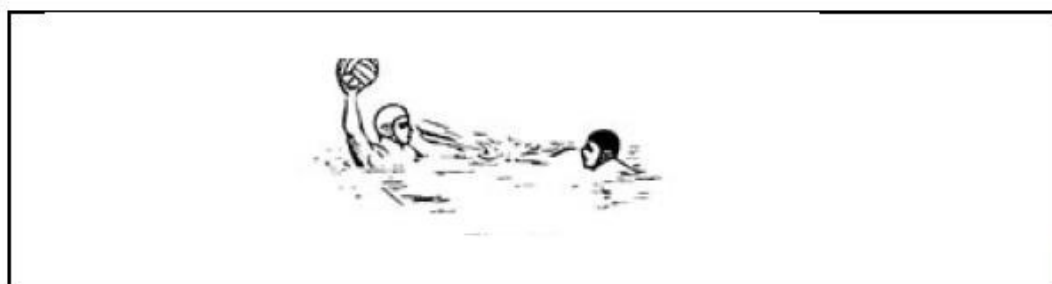
エクスクルージョンファウル(退水): 罰則として20秒間プレーから除かれる。1ゲームあたり、一人の競技者あたり、3回までとなっている。退水となる例は次のとおりである。

- ・フリースローに対して妨害すること。(図7-7)
- ・故意に相手競技者の顔に水を跳ねかけること。(図7-8)
- ・ボールを保持していない相手競技者を捕らえ、沈め、引き戻すこと。(図7-9, 7-10, 7-11, 7-12)



NCAA rule book

図7-7



NCAA rule book

図7-8



NCAA rule book

図7-9



図7-10 退水(相手競技者を捕らえること)

青帽子#6が左手を水面下に入れている。右手はオフェンスプレーヤーの上にある。

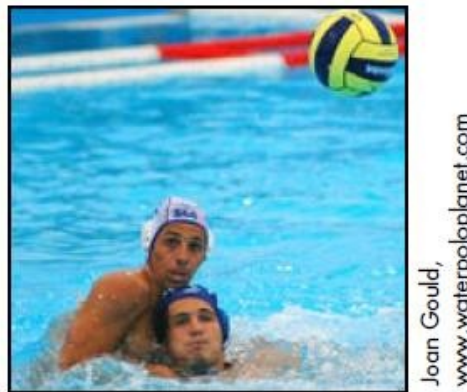


図7-11 退水(相手競技者を沈めること)

白帽子のディフェンスがパスが入る際に、青帽子のオフェンスプレーヤーを沈めている。



図7-12 退水(相手競技者を引き戻すこと)

白帽子#10が、水面下に沈んだ相手のオフェンスプレーヤーがボールに届かないように、引き戻している。

ペナルティファウル: 罰則として相手チームに5mライン上からペナルティスローが与えられる。5mライン内において、それがなければおそらく得点となるような反則を防御側競技者が犯したとき。以下のようなものがあげられる。

- ゴールキーパーまたは他の防御側競技者がゴールを引き下げる、あるいは移動させること。
- 防御側競技者が両手でシュートのブロックまたはパスのブロックを試みること。
- 防御側競技者が握り拳でボールにプレーすること。
- ゴールキーパーまたは他の防御側競技者がタックルされた時、ボールを水中に沈めること。

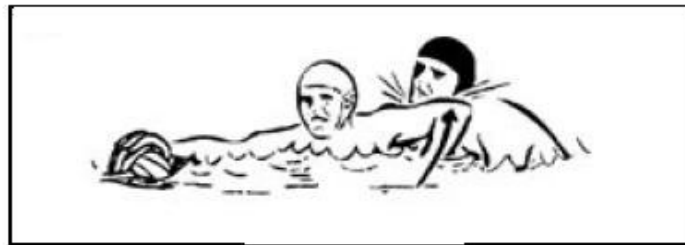
「上記の反則またはホールディング、引き戻し、妨害などの反則に対し、通常はフリースロー（必要とあらば退水）が与えられるが、防御側競技者が5mライン内においてその反則を犯し、それがなければおそらく得点となると思われる場合には、ペナルティファウルになることを認識しておくことが重要である。」(www.fina.org)(水球競技ハンドブック、日本水泳連盟)(図7-13)



Joan Gould,
www.waterpoloplanet.com

図7-13 ペナルティファウル:青帽子のプレーヤーがシュートを打とうとボールをドリブルしている白帽子のプレーヤーを引き戻している。(5mライン内)

永久退水:ゲームの残り時間中、退水となり、通常は、ペナルティースローが与えられる。(図7-14)



NCAA rule book

図7-14 最も危険な殴る行為は、肘を後ろに突き出すもので、相手に重大な怪我を負わせる恐れがある

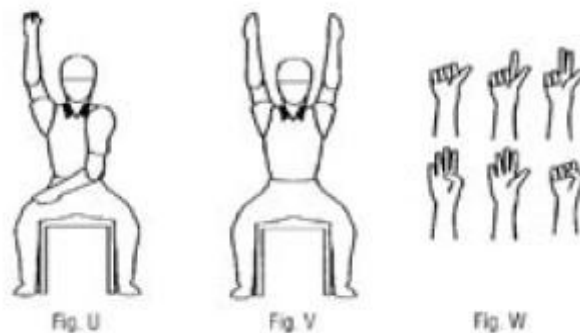


図7-15

左の図から

- ゴールジャッジによるピリオド開始準備完了の合図:片腕を垂直に上げる。
- ゴールジャッジによる不正スタート、退水者または交代者の不正入水の合図:両手を垂直に上げる。
- 競技者の帽子番号の合図:上段左から右下段に向かって順に、1, 2, 3, 4, 5, 10。

NCAA rule book

レフリーの合図

オフィシャルの使用する合図(図7-15)

ルールに関する問題と情報源

www.scafwf.org

www.ncaa.org

www.fma.org

www.nfhs.com

訳注: 日本では 水球競技ハンドブック、財団法人日本水泳連盟を参照のこと。

問題: 正誤を答えよ

1. 再入水エリアは常にチームベンチ側にあり、オフィシャルテーブルと反対側のコーナーにある。
2. 退水者は再入水エリアに行かなくても、再入水できる。
3. タイムアウト後に攻撃側チームが集合した状態から、不当に遅れて出てきた場合などには、審判は相手チームにボールを与える。
4. ニュートラルスローでは、ボールが水面に落ちる前に、双方のチームの競技者がボールに触れても良い。
5. 不行跡、不服従の笛を吹かれたプレーヤーが退水を拒否した場合、レッドカードが出されることがある。
6. ゴールキーパーはハーフラインを超えたボールに触れても良い。
7. 得点はボールの半分(50%)がゴールラインを通過したときに記録される。
8. ゴールキーパーは相手ゴールに向けて直接シュートしても良い。
9. 審判はコール後に、攻撃方向に片腕を差し出す。
10. ボールが部分的にサイドライン上に乗ったが、その後、フィールド内に戻った場合、このボールはフィールド外に出ていないと考える。

答え

1. 正 2. 誤 3. 正 4. 正 5. 正 6. 誤 7. 誤 8. 正 9. 正 10. 正

水球のゲームのマネジメントには前述のルールの基本の正しい理解が必要である。United States Water Polo 前会長の Dr. Barbara Kalbus 氏は競技のマネジメントのエキスパートでもあるが、タイムキーパー、ゴールジャッジ、セクレタリーの仕事の責任に関して書いている。ウェブサイト www.sopacwp.com ("online hostform" - "desk manual")を参照のこと。

参考文献

Burke, Andy "The Rules," in Hale, Ralph W. ed. The Complete Book of Water Polo. New York, N.Y.: Simon & Schuster, 1986, pp.28-34.

Burgess, Randall, "Water Polo Lesson Plans for Middle School & High School Boys and Girls," Monterey, California CAHPERD Conference (March 17-20, 2005):13-19.

Federation de Internationale Natation Amateur (F.I.N.A.) Water Polo Guide. Lausanne, Switzerland: F.I.N.A., 1988.

Gaughran, Robert and Lambert, Arthur F. The Technique of Water Polo. North Hollywood, CA.: Swimming World Publications, 1969.

Kalbus, Barbara, <http://www.sopacwp.com/DeskManual.pdf> , 2006.

N.C.A.A. 2005 Water Polo Rules. N.C.A.A. Indianapolis, Indiana: 2005.

Ibid, May 15, 1951.

Smith, James R. The World Encyclopedia of Water Polo. Los Olivos, CA: Olive Press, 1989.

**Water Polo Rules, 05 December, 2005.
<http://www.fina.org/rules/wp/rules.htm>**

**Water Polo Rules, 05 December, 2005
< <http://www1.ncaa.org/eprise/main/playingrules/waterpolo/index>>**

Water Polo Rules, 05 December, 2005

< <http://www.nfhs.com/>>

*** Rules Differences between N.C.A.A. and F.I.N.A.**

http://www1.ncaa.org/membership/governance/sports_and_rules_ctees/playing_rules/waterpolo/waterpolorulesdifferences

Six on Five Offense, Five on Six Defense

8章 6対5のオフENS 5対6のディフェンス

前の章で説明したとおり、ディフェンスチームから退水となる反則が多くある。退水者は、一定の時間、自陣ゴールラインの入水エリアにいなければならない。

この「退水」時間中に、ディフェンスチームは得点をねらい、オフENSチームはゴールを防ぐための戦略がある。Nitzkowski氏の言葉をかりれば、「6対5のオフENSを成功させることは、チームの勝利にとってとても重要である。(p 281)」プレーのレベルにもよるが、1ゲームあたり、15～20の退水が起きる可能性がある。この退水中に得点できるか、あるいは、得点を防ぐことができるかが、勝敗を決める大きな要素である。

クイックシュート

最良の得点チャンスは、退水直後である。この、退水直後に外に出される素早いパスと、次のアシストパスを「クイック」と呼んでいる。(図8-1)

オフENS、ディフェンス両チームにとって、審判の笛を聞き、どこで退水が起きたかを知ることは重要である。ディフェンスがゴール前にあまりいないような場合には、退水の起きた場所に機械的に泳いでいくようにしないで、「切り返し」してクイックを試みると良い。

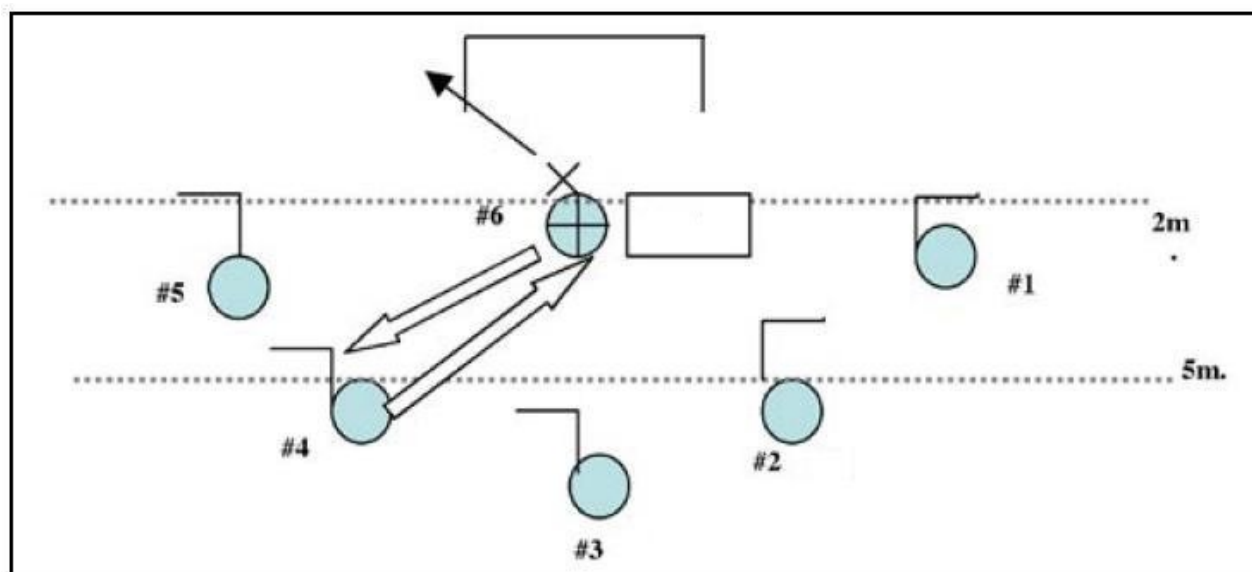


図8-1 #6の領域で#1のディフェンスに守備されないように「クイック」で戻す。
退水直後にセンターフォワード(フローター)は#4にドライブパスを出し、すぐリターンしてもらい、シュートを打つ。

6対5のオフenseには「4-2」と「3-3」の2種類のフォーメーションがある。これらのフォーメーションでは、シュートを高い確率で成功させるのが目的である。動きは二つのフォーメーションで異なる。6対5のオフenseでは、チームワークが必要で、プレイヤーは、お互いをよく理解し、チームメイトがいつ、どこに、どのようにパスを欲しているのか分からなければならない。

4-2のオフenseのフォーメーション

このフォーメーションでは、2mライン上に4人、5mライン上に2人のオフenseプレイヤーが位置する。

やり方のポイント

オフenseプレイヤーはボールを頭の上、高くに持ち、素早く移動する。シュートをねらうとともに、ゴールキーパーの注意を引き付ける。ディフェンスのいないオフenseプレイヤーの基本は、素早く正確なドライブパスと、リアルなフェイクでゴールキーパーやディフェンスを守護から外すことである。クイックのクロスパスやポストパスを行って、ゴールキーパーやディフェンスを守護から外す時に、「One fake and a pass (フェイクを一回して、パスを出せ)」という格言が言われている。他の戦術法として、アシストパス前に、フェイクを何度も行い、プレイヤーがローテーションしたり、内外に移動する方法もある。

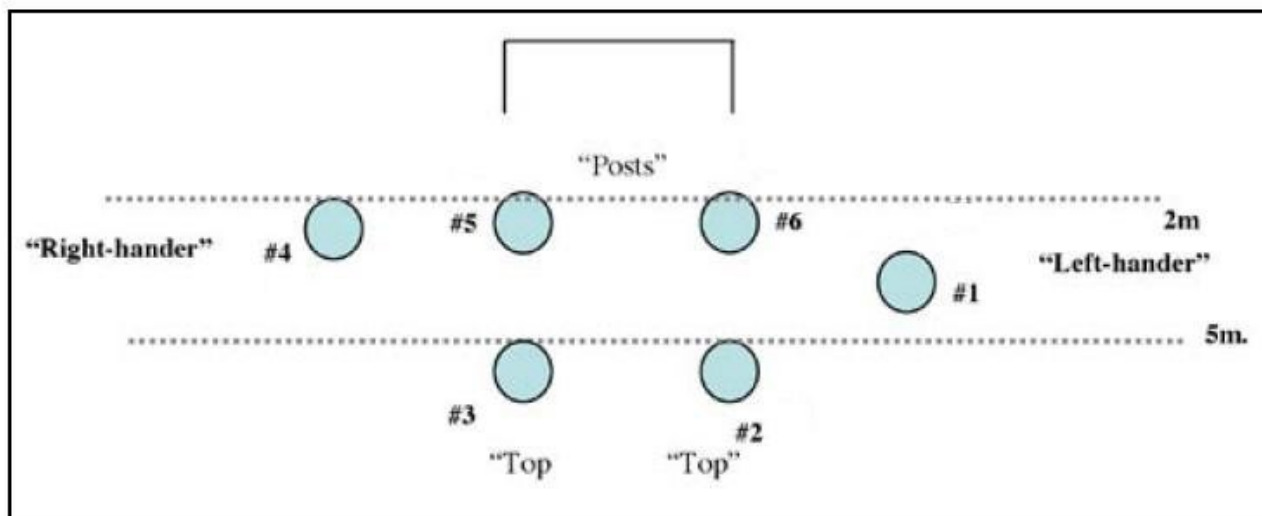


図8-2 退水時の4-2のフォーメーションのオフenseの名前とナンバー
#4=右利き、#5、#6=ポスト、#3、#4=トップ、#1=左利き

ポストへの基本のパス

・これは、#1から#6へ、#1から#5へ、#3から#6へ、#2から#5へ、#4から#5へ、#4から#6へなどである。#1のポジションは、右利きの選手であればアシストポジションである。左利きの選手ならば、右利きの選手の#4の場合と同様に、シュートポジションとなる。これらの#1と#4のプレイヤーは、ディフェンダーとゴールキーパーを外して、得点する必要がある。ゴール近くからの成功確率の高いシュートは、#5と#6のプレイヤーが打つ。

a) ポジション #1から#6へ:

このアシストパスは#2(トップ)と#1(左利き)の間で、クイックパスを行い、ゴールキーパーにフェイクして、ポストからディフェンスを移動させ、#6へアシストパスを入れる。(図8-3, 8-4, 8-5)



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図8-3 ポジション#1から#6へのアシストパス
 次のような順序で行う。白帽子#10が#6のポストの位置にいる。腕を伸ばし「出足」を使って、#1のスポット(写真には写っていない)からアシストパスをもらう。



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図8-4 ポジション#1から#6がパスをもらいシュート、。
 白帽子#10、青帽子#3が#6のポストのポジションにいる。



Michael Moriatitis

図8-5

b)ポジション#1から#5への「ループ」パスまたは直線パス:

空いている#5のポストにいるプレーヤーにパスを出す前に、#1は#3または#4とパスをする。下の写真では白帽子#8が青帽子のディフェンスを自分の側に十分引き付けることに成功しており、シュートを打たせるための#5のポスト(または#4のスポット)へのループパスを行えるようになっている。(図8-6)



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図8-6 ポジション#1から#5への「ループ」パス

c)ポジション#2から#5へ、または、#3から#6への「対角線」パス:

センターのディフェンスがポストの間においてトップと#5、#6のポジション間のパスレーンが空いているときに、トップのプレーヤーはポストのプレーヤーの頭上への直線パスを出し、フォアハンドまたはバックハンドで受けシュートする。



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図8-7 ポジション#3から#6のポストへのパス(対角線)
青帽子#7からポジション#6のポストへのパス



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図8-8 #6のポストのオフenseプレイヤーが#3のポジションからのパスを受けてバックハンドシュートを打つために体を浮かせているところ

・ウイング(#1と#4)からのシュート

チームは最良のシューターをこのポジションに配置する。その結果、ディフェンスはこのポジションに対して注意を払いディフェンスをおこなわなければならない。オフenseは高い確率でシュート得点が得られる。

#1、#4のプレイヤーはシュート前にクロスパスをもらう。シュートのアングルを良くするために、ゴール前に移動する。ゴールキーパーを引き付けるため、フェイクすると良い。

(図8-9, 8-10, 8-11)

・ゴールの反対側をねらうことも大切である。ゴールキーパーはニア(ボール)サイドヘッドライブしてくることが多いためである。



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図8-9 #1のポジションからのシュート
左利き(青帽子#7)が良いアングルでねらっている。フィールドプレイヤーの腕の上がりがない。



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図8-10 ポジション#6からのシュート(青帽子#4)
 ゴールキーパーとディフェンス(白帽子#4)を外している。クロスパスからのシュートと思われる。



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図8-11 ポジション#4からのシュート(青帽子)
 クロスパスをもらいゴールキーパーを外している

上の写真のゴールキーパーの位置に注意 - ゴールキーパーはゴールの反対側にいたために、こちら側からのシュートをブロックするために、移動することが難しかった。

3-3のオフENSEスのフォーメーション

この方法では外郭(4~6m離れたところ)からのシュート確率を高めるために、ディフェンスを広げるようにする。オフENSEスは2mライン上に3人、5~7mのところ3人いて、外側の3人のオフENSEスが3-2のアドバンテージを利用するようにする。

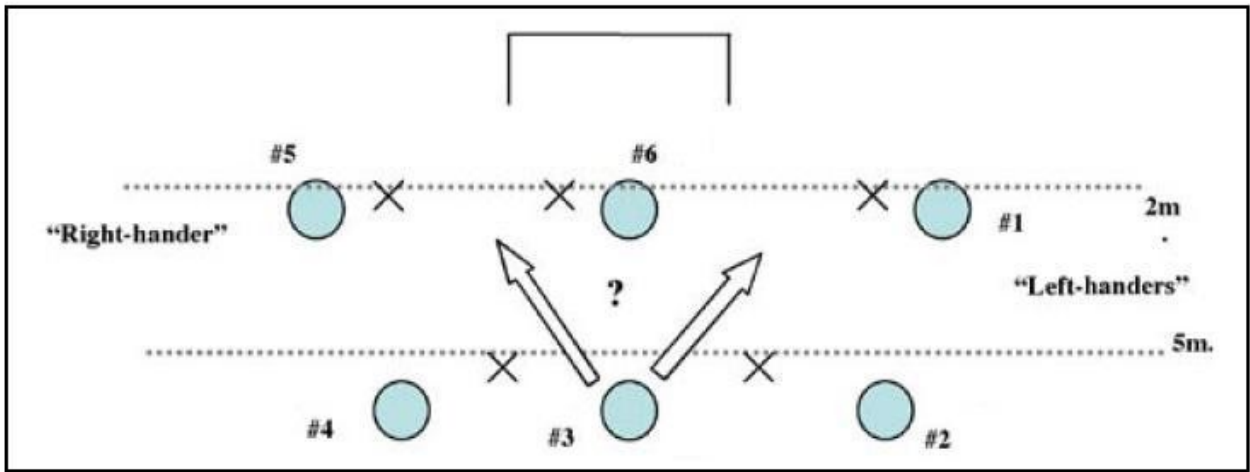


図8-12 退水時の3-3のフォーメーションのオフenseのポジション名とナンバー

やり方のポイント

- バスケットボールのポイントガードと同様に、#3のプレーヤーはボールを頭上にしてアングルに向かいゴールまで「ウォーク」で入り込み、外側のディフェンスを一人引き付けるようにする。ディフェンスを引き付けたら、どちらかのディフェンスを引き付けたかに応じて、#2または#4のチームメイトにシュートを打たせるためにパスする。
- #3が4mラインに近づくまで、トップにいるディフェンスをどちらも引き付けられなかった場合には、このポイントのプレーヤーがシュートを打つ。
- このフォーメーションは左利きのプレーヤーが#1と#2にいる場合に効果的である。左利きのプレーヤーの場合、素早くキャッチして、シュートすることが出来るからである。
- 3-3は慣れていなくても行いやすいし、時間の少ないときにも良い方法である。ボールは2~3人のオフenseプレーヤーで回され、パスは比較的基本的であるからである。

5対6のディフェンス

プレーヤーが退水となると、そのプレーヤーは、自陣ゴールラインの入水エリアに行かねばならない。残りの5人のフィールドプレーヤーは反則の影響を弱めるようにしなければならない。

やり方のポイント

5人のディフェンスがゾーンディフェンスをするようにすることが大切である。

図8-13で青帽子のプレーヤーは「外郭」からのシュートだけを打たせるように、狭いスペースに集まっている。ディフェンスプレーヤーは退水を示す笛を聞いた直ちにゾーンディフェンスのポジションについて、「クイック」シュートを打たせないように、センター(「バックライン」)をカバーする必要がある。



図8-13 5人のプレーヤーのゾーン(青帽子)

3-2、5対6の場合のプレーヤーの責任

ポストプレーヤー「a」「c」

この二人はオフェンス#4、#1に対してゴールのポストに近いサイド(ニアサイド)をふさいで、シュートをブロックする責任を持つ。次ページの白帽子のプレーヤー「c」を参照のこと。この二人はゴールのニアサイドへのシュートを打たせてはならない。ゴールキーパーはこの二人も位置に応じて、守る範囲が決まるからである。(図8-16、8-17、8-18、8-19)

・さらにプレーヤー「a」「c」は#5、#6のポストのポジションに戻る責任がある。それぞれの守備するプレーヤーに対するパスをカットする。この二人はゴールキーパーと協力して外側の腕を上げるか相手に合わせた腕を上げるかを決めなければならない。(図8-15)

・フィールドのディフェンスがボールをブロックするときに大切なことは、わずかな動作でブロックすることである。ボールを見送らないようにする。ボールをノックダウンするようにし、チップ(はじいたり)してはならない。ゴールキーパーにとっては、ボールをそらすよりも、ブロックした方が、ゴールを守る可能性が高いものである。

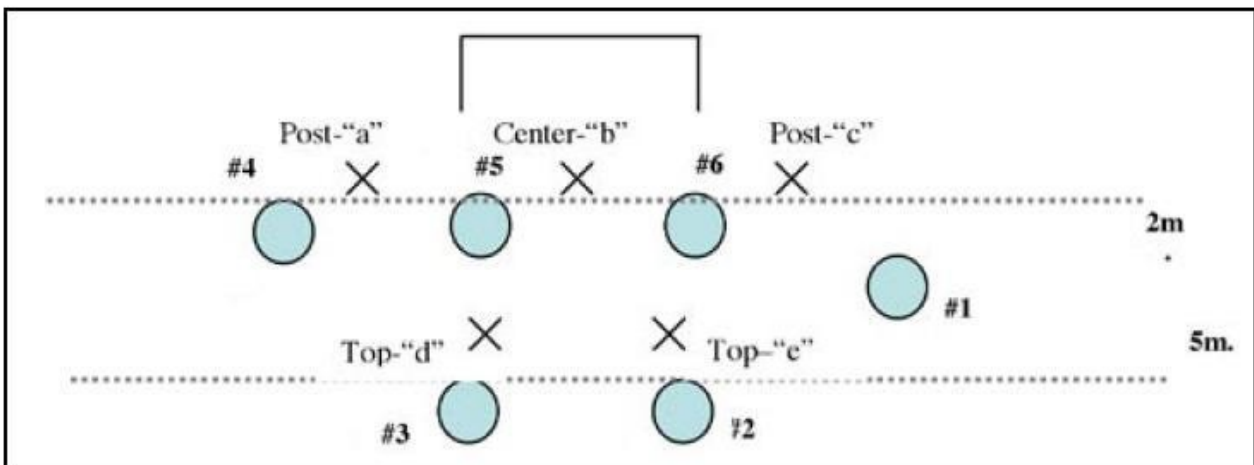


図8-14 退水時の3-2のフォーメーションのディフェンスのポジション名と記号
ポスト「a」、センター「b」、ポスト「c」、トップ「d」、トップ「e」



図8-15 「d」「e」のディフェンスの責任、前から見た図、「シュートを防ぐ」



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図8-16 バックラインディフェンス「c」(白帽子)がゴールのポストに近いほうをカバーしている



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図8-17 バックラインディフェンス「c」(青帽子)がゴールのニアサイドをカバーしている



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図8-18 「c」のディフェンス(白帽子)は#1のポジションにいる左利きのプレイヤーにあわせて右腕を上げている。



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図8-19 プレーヤー「a」のディフェンス(白帽子)が、#4のポジションにいる右利きのオフェンス(青帽子#6)に対して、上げる腕をあわせている。

センターバックディフェンスのポジション「b」

このプレーヤーはゴールキーパーの鏡のような存在である。このプレーヤーは両方のポストへのパス、#2と#3の「トップ」のオフェンスからのシュート、#3から#6へ、#2から#5への対角線パスに対して責任を持つ。(図8-20, 8-21)

•このプレーヤーは横方向への動きに優れ、腕が長いほうが望ましい。ゴールキーパーと協力し、ゴールキーパーとは反対側をカバーする。

•ディフェンス全員が、出来るだけ前腕を使うようにする。腕を振らないようにする。ボールをそらせるのではなく、ブロックできるようになることが大切である。



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図8-20 センターバック「b」のディフェンスが腕を上げ、クロスシュートと#6のポストのポジションへのパスを防いでいる。



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図8-21 センターバック「b」のディフェンス(青帽子)が腕を上げ、トップにいる(おそらく#3のスポット)オフェンスプレーヤーからのクロスシュートをブロック

トップのディフェンス「d」「e」

このプレーヤーは#2、#3のオフェンスプレーヤーからのシュートをブロックするとともに、トップのプレーヤーがボールを持っていないときには、#5、#6のポストへ戻る責任がある。さらに、オフェンスが一方または別の方向にローテーションしても、ポジションをローテーションしないようにしなければならない。(図8-22)



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図8-22 トップのディフェンス「d」(白帽子#3)は腕を上げ、ゴールのニアサイドへのシュートをブロックしようとしている。

5対6に関する注意点

- ゴール中央に向けてのシュートは全て防ぐようにしなければならない。そうすることで、ゴールキーパーはシュートブロックするチャンスが高まる。ゴールキーパーが責任を持って守備するのはゴールの内側2.4平方メートルである。両ポストに接した部分ではない。(図8-15)

- ・ディフェンス(特に a,b,c)はゴールを塞ぐようにしなければならない。ゴールキーパーがブロックしたリバウンドを全て防いで、オフェンスチームに2回目のチャンス(gabage、ゴミ拾い)を与えないようにしなければならない。
- ・パス後にすぐにシュートを打たせないように腕を上げ続けるようにする。
- ・プレーヤーは腰を浮かせて、最小の時間で、最大の距離のゾーンディフェンスの領域をカバーできるようにしなければならない。
- ・退水者が戻ったら、残りの5人は、近いものからローテーションする。(入水エリアの位置にもよるが、a=5, b=6, c=1, d=3e=2または、c=6, b=5, a=4, d=3, e=2)再入水したプレーヤーが相手について、最大の(6対6)ディフェンスが再開されるまでは、注意を払い、自分のゾーンディフェンスの範囲からは離れないようにする。
- ・3-2のゾーンディフェンスにはバリエーションがある。多くには、#1、#2、#3のプレーヤーのスプリットとギャップが含まれる。(特に全員右利きの場合)
- ・シュートがうまいプレーヤーのシュートをとめる為に、外郭のプレーヤー(#1、#2、#3、#4)に対して、ディフェンスが攻撃的にディフェンスを行い、ファウルをとることもある。
- ・5対6では「d」「e」のプレーヤーがパスをとめる良いチャンスがある。特に#1から#2へ、#4から#3へ、#2から#4へ、#3から#1へのパスなどである。ディフェンスは足をパスレーンへスライドさせ、パスが出た直後に飛び上がり、パスをとめる。

参考文献

Barnett, Bill, Ch's. 8,9. United States Water Polo Coaching Manual – Level Two. Colorado Springs, Co: U.S. Water Polo, 1996.

Dettamanti, Dante, “5 on 6 Defense.” Irvine, Ca National Swimming /Water Polo Coaches Clinic; (May,1993): 29-32.

F.I.N.A. Chapter 10, “Fundamentals of Extra Man.” Water Polo Manual. Australia: Institute of Sport, 1991.

Hart, David. Level II Coaching. Ottawa, Ontario: Coaching Association of Canada, 1978.

Lindgren, Kenneth, Ch. 10“Man up, Man Down” in Hale, Ralph M.D. ed. The Complete Book of Water Polo. New York: Simon & Schuster, 1986.

Newland, Edward. “Six on Five Offense and Defense,” Irvine, Ca National Swimming /Water Polo Coaches Clinic,; (May,1990): 65-68.

Nitzkowski, Monte. Ch. 9, United States Tactical Water Polo. Pittsburgh, Pa: Sports Syndicate, 1994.

Oeding, Chris. “Extra Man – Defense,” Irvine, Ca National Swimming /Water Polo Coaches Clinic,; (May,1999): 134-135.

Tanner, John, “Five-on-Six and Six-on-five,” Irvine, Ca National Swimming /Water Polo Coaches Clinic,; (May,1993): 89-90.



The Goalie – “le gardien de but”

9章 ゴールキーパー 「ゴールの番人」

「Craig Wilson's Guide to Water Polo Goalkeeping, 1995」からの抜粋

歴史

水球の始まりから、ゴールキーパーは特別な存在である。ゴールキーパーは大きく、強く、恐れを知らない存在である。水中で長い間息を止める必要があるが、たくさん泳ぐ必要はない。ほとんどの試合ではゴールキーパーはゴール付近にいてチームメイトが対戦相手と戦っているのを見ている。まれに、ボールが来て、ボールを持った相手を沈める楽しみがある。

1880年代の初め、スコットランドで、得点エリアを小さくするために、ラグビーのゴールポストをプールの端から10フィート(訳注:約3メートル)離して設置した。これにより、ゴールキーパーはプールサイドからゴールを守ってもよいというルールが作られた。ゴールキーパーは相手の上にジャンプするという方法でゴールを守った。ゴールキーパーは相手がボールを持ってくるのを待っていて、得点可能な範囲にきたら、そのプレイヤーの頭の上にジャンプするのである。当然、頸部骨折をするものが何名か生じ、危険なので、ゴールキーパーは、また、水中から守備するというルールに戻った。

1880年代の終わりごろに、サッカーを反映して、スコットランドでルールが改正された。短期間ではあったが、水球は「ウォーターサッカー」と呼ばれた。新しく一般化したルールでは3×10フィート(訳注:1フィートは約30cm)のネットを張ったゴールにボールを投げ入れることで得点とされるようになった。フィールドプレイヤーは片手を使い、ゴールキーパーには両手を使ってもよいという特権が与えられた。このルールは100年間変わらず残っているが、ゲームのスピードは劇的に変化した。

今日のゴールキーパーのポジションは、基本的に50年にわたって変わっていない。ゴールキーパーにとっての大きな変化は、1940年代にハンガリーの選手の始めた巻き足である。これにより選手は安定して、頭を水上に出し、姿勢を保てるようになった。しかしながら、ゴールキーパーは、受け身で、ゴール前に縛り付けられたままである。

今日、多くのゴールキーパーは7番目のフィールドプレイヤーとして、シュートを打たれる前に、ボールを奪い、クロスパスを止め、ゴールからボールを投げている。

ルール改正により、ゴールキーパーはハーフラインを超えるパスを出せるようになった。現在のゴールキーパーはファストブレイクやカウンターアタックの際に20メートルのパスを出している。

6人のフィールドプレーヤーとゴールキーパーのルール上の違いは次のとおりである。

- 5メートルライン内で両手を使うことが許される。
- ボールをブロックするために握り拳でボールを打つことが許される。
- 5メートルライン内でプールの底に立ち、歩き、ジャンプすることが許される。
- ゴールキーパーはハーフラインを超えてはならない。

現在の水球ではゴールキーパーは多才な7番目のプレーヤーである必要がある。ゴールキーパーとしての成功するための3つのポイントは

- 1) 基本的な技術に優れていること
 - 2) 良い位置を取ること
 - 3) シューターと対戦相手の能力を知ること
- である。

ゴールキーパーとシューターが同じ能力ならシュートブロックすることはチェスゲームのようなものである。どちらがどちらをだませるかという心理戦である。自分の守備するゴールに向かって対戦相手がボールとともにやってくるのを、機転を利かせて守る、これは水球の楽しい側面である。

ゴールキーパーの心理学的特徴

- ゴールキーパーはリーダーシップを発揮する必要がある。

ゴールキーパーは、プールの端にいるという点で、プレーフィールドを完全に見渡せ、有利である。このことから、ゴールキーパーはゲームの進行についての情報をチームメイトに伝える必要がある。ゴールキーパーがチームの声である。ディフェンスの際にチームメイトに情報を伝えるのが主な役割であるが、オフenseでも残り時間が少ないなどの情報を伝える必要がある。ゴールキーパーには、素早い判断力と決断力が必要で、簡潔でタイムリーな情報を大きな声でフィールドプレーヤーに伝える能力が必要である。

- ゴールキーパーにはガッツが必要

ボールに打たれてやろうという勇気が最も必要である。ゲームが始まる時に、強い恐怖心を克服しなければならない。人間である限り、生存本能がある。自身の体に向けて投げられた大きな物体に対して、身をかかわりたいと思うことは自然なことである。ゴールキーパーが克服しなければならない大きなハードルは、生存本能である。

私は、ある日、顔面を含めて体に、ボールが当たっても、痛いのは、数秒間であるということが分かった。それ以来、私は、ボールが当たるのがいつもうれしかった。ボールが当たったというのは、ボールをブロックしたということを意味するからである。まれには、ボールが当たったのに、ボールがゴールに入ってしまうこともあり、困るのだが。そんなことが有っても、それを振り払い、次のシュートに向けて前を見るようにしよう。

ゴールキーパーが成長する過程において、特別なコツや練習はない。ゴールキーパーがボールに当たったことを早く忘れることが出来るなら、早ければ早いほど、もったいついトレーニングやプレーをし続けることが出来るであろう。



図9-1 顔面シュート



図9-2 乗り越えろ

・ゴールキーパーはクォーターバックである必要がある。

セーブ後、あるいはボールを奪った後、ゴールキーパーは、カウンターアタックに向かっているチームメイトをすばやく見渡し、状態を評価し、最適なプレーヤーに対してピンポイントのパスを出す必要がある。パスを出すプレーヤーを間違えると、ファストブレイクのゴールの犠牲を払わされる。ゴールキーパーは25メートルまでのパスを1平方メートル以内の正確さで出せるようになる必要がある。

・ゴールキーパーにはポジティブな思考が必要

ゴールキーパーはディフェンスの最後の砦であり、最後の望みである。ゴールキーパーはプレッシャーをはねのける立場である。ポジティブな思考はまわりに広がりやすい。ゴールキーパーがポジティブな思考でいれば、チームメイトはゴールキーパーを信じて、ゴールキーパーと思いを共有することになる。グラスが半分空である、半分中身が入っている、という二つの見方がある。ゴールキーパーはグラスに半分中身が入っているという見方をするべきである。

ゲーム中に投げやりになっている暇はない。冷静さを保つようにする。ゴール内ではステージ上と同様に隠れるようなところはない。ゴールキーパーは、プレッシャーが大きくても、自分のおびえ、不安な気持ちを、チームメイト、ましてや対戦相手に知られることのないようにする必要がある。

ゴールキーパーはシュートされ得点されても、ゴールされたのは、特別な状況であったと常に考えるようにして、冷静さを保つようにする。すばらしいプレーがあり、得点されたときには、対戦相手に敬意を払うような余裕があってもよい。

もし、とめなければならぬシュートでミスしてしまったならば、ミスした理由を探すようにする。明らかな理由が浮かばないようであれば、それは、自分の悪いプレーで得点されたのである。ゲーム中に全てのシュートでミスをしたのなら、それは、目を閉じてブロックしていたということである。ピリオド間やゲーム終了後に、自分自身、チームメイト、コーチに同様なシュートがあったら、どうすれば防げるかをたずねるようにする。

・ゴールキーパーはゲームについて学ぶ必要がある。

水球ではゴールキーパーのポジションはフィールドプレーヤーと大きく異なっている。ゴールキーパーとしてのポテンシャルを高めるためには、フィールドプレーヤーと協調したプレーをし、ゲームの様々な面を理解する必要がある。ディフェンス(ゴールキーパーとフィールドプレーヤーとも)が、首尾一貫して、高レベルのプレーをしているのは、

全員がチームと各自のディフェンスを理解し、戦略を組み立て、自分たちの得手不得手を把握し、ゲーム中にコミュニケーションをとり続けている場合である。ゴールキーパーとディフェンスが協調してプレーしている際には、相手チームは活気が無く、戦略無しにプレーしているように見えるものである。

ゲームから学ぶということは簡単なことである。トレーニング内容の一部にするのである。水球について十分に習うということは出来ない。ゲーム中に対戦相手を観察したり、コーチの言うことを聞き、水球のビデオを見て、練習ノートや覚えていることから学ぶのである。ゲームから学ぶにつれて、センスが磨かれ、分析のスキルがあがってくる。その結果、ディフェンスが良くなり、アングルからのシュートを防ぐなどの成功率が高くなる。

・ゴールキーパーには忍耐力が必要、また、経験も必要である。

ゴールキーパーは経験の賜物であり、これは、トレーニングで得られるものではない。良いゴールキーパーを作り出す元は、経験なのである。プレーヤーに的確にパスを出し、コミュニケーションを通してチームを導き、リーダーシップを発揮し、プレッシャーがかかっても冷静であれば、ゴールキーパーがシュートコースを予想出来るようになる。経験のあるゴールキーパーは、ミスが少なく、あきらめないものである。

大事な試合で、ゴールキーパーを誰にするかという選択をしなければならない場合に、最初に考えることは何かとコーチに尋ねたとする。私なら、まず、経験を考慮すると答える。このことは、国際試合に出場するゴールキーパーはほとんど30歳以上であることから分かる。若い2番手、3番手のゴールキーパーは身体能力では優れているかもしれないが、私の考えでは、コーチは、若いゴールキーパーはベンチに入れて、年上のベテランのプレーを見せることで経験を積ませたほうがよい。

ゴールキーパーの体作り

ゴールキーパーには**動きがよく、素早い動きが出来ることが必要**とされる。脚力の強さ、全体的なしなやかさが必要で、これにより、ゴールの内側の面がカバーできる。理想的には、巻き足の達人が望ましい。

柔軟性があれば、ゴールの一部分から別の部分への動きの際に、ボールに向かって体を伸ばすのに、体のコントロールがしやすい。このことが、ボールをそらすか、ゴールに入れるのかの違いを生むのである。ゴールキーパーは前後左右に動く必要がある。ゴールキーパーは、毎日のストレッチを通して、このしなやかさと動きを練習する必要がある。

・ゴールキーパーは素早い反応スピードが必要である。競泳のスプリンター同様に、ゴールキーパーはボールが通過する前に素早く動かなければならない。反応速度は練習を通して磨かれてゆく。

ゴールキーパーは泳がなければならない。短い距離であるが、外へ向かうフィールドプレーヤーより早く泳いで、ボールを奪う必要がある。自分がゴールキーパーだからといって、泳ぐ必要がないと考えていてはならない。出来るだけ、フロントクロールで泳ぐ練習を心がけること。そうしないと、ボールを奪われることになる。私自身、高校生のとき、初年度は競泳で活躍したし、オリンピックチームでは(50ヤードで)早いほうの選手だった。

訳注:1ヤードは約0.9メートル。

ゴールキーパーは**健康**でなければならない。体力をつけるとスタミナ、スピード、持久力が増す。ゴールキーパーに向いている体型は痩せ型である。柔軟性と動作の範囲に影響するからである。

ゴールキーパーは自分の目の前にいるものに対してのみ良いディフェンスを行えるものである。強いディフェンスは、弱いゴールキーパーを強く見せる。逆に、弱いディフェンスでは、強いゴールキーパーを弱く見せてしまう。ゴールの真後ろでゲームを見る機会があるなら、ゴールキーパーの技術とディフェンスの協同した働きが見えるであろう。ゴールキーパーの個人のパフォーマンスは何も無いところで評価できるが、ゴールキーパーの本当のパフォーマンスを見るためには、チームディフェンスを通して見る必要がある。

チームが優れたパフォーマンスを発揮していれば、ゴールキーパーを強く見せる。一方、チームのパフォーマンスが優れないと、ゴールキーパーは弱く見える。ゴールの真後ろでゲームを見る機会があれば、チームのコンセプトとして、ディフェンスの協調性があるかどうか、とても大切であるということが分かるであろう。チームのディフェンスを強く出来るのはゴールキーパーだけである。一方、個人のパフォーマンスも重要である。チームのコンセプトが、ゴールキーパーのパフォーマンスに大きく影響する。ゴールキーパーが、良い活躍をしたと賞賛される場合、チームメイト全員が賞賛されてもよいのである。

水球の有名な選手たちがゴールキーパーの役割について様々な発言をしている。

「ゴールキーパーは、たった一人でゲームの結果をかえてしまう。」
(Steve Heaston, 1988 Olympic Coach, 1993 Coaches Clinic)

「チームで最も重要なプレーヤーである。」
(Pete Cutino, National Coach, 1976)

「ゴールキーパーはフィールドプレーヤーがディフェンスでより自由に動けるようにすることが出来る。」
(Art Lambert, Olympic Coach, 1972)

「オフENSEの開始」
(Monte Nitzkowski, Olympic Coach, 1989)

「強いゴールキーパーは試合に勝利をもたらす。」
(Robert Horn, former U.C.L.A coach, 1988 Y.E.S. Clinic)

ゴールキーパーの基礎的条件

巻き足(2章と3章も参照のこと)

巻き足は非常に重要である。多くのマニュアル本で巻き足の基本的なことは説明されているので、ここでは、詳しくは説明しない。図で示されているとおり、平泳ぎのキックを、左右の足で別々に連続して交互に行う。一方の足を伸ばしているなら、もう一方は曲げているというわけである。このキックは、体が垂直、あるいは、椅子に座ったような姿勢のときに行う。(図9-3)

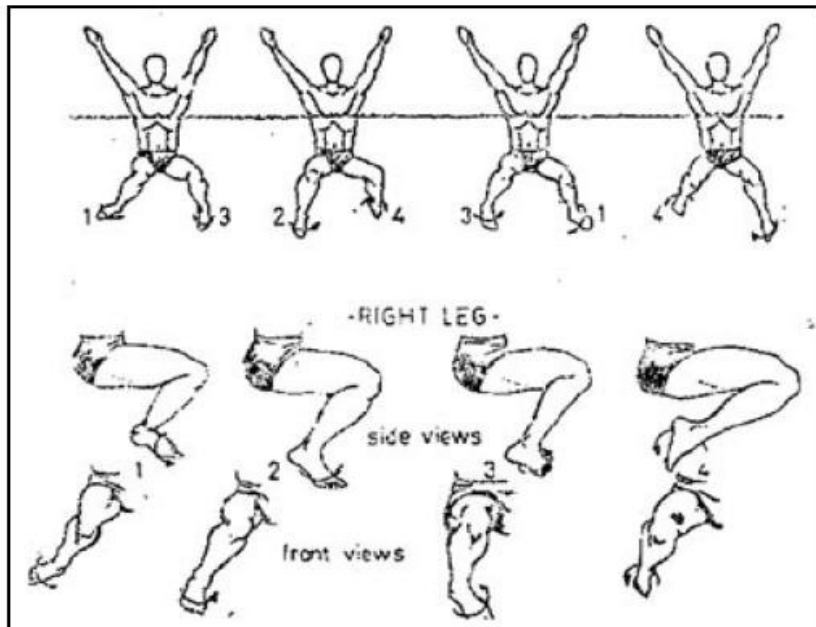
私の考えでは、巻き足のトレーニングに、多くの時間を費やすべきではない。膝や股関節が痛み始めたら、すぐに**練習をやめ**、体を休めること。体に問題があるということ、痛みが教えてくれているわけである。痛みがなくなったら、多くの時間を、脚力強化と素早い動作の練習に当てるようにする。

指導する経験を積むにつれて、ゴールキーパーの初心者、ビート板を持って、巻き足の練習をするのがよい方法であることが分かった。こうすることで、手を自由にして足に注意を集中することが出来るようになる。毎年、シーズンの初めに、ビート板を持って、巻き足でプルー一周したものである。イタリアで、私のコーチは、シーズンの初めの、まだ、激しい巻き足を始める前の最初の週に、この練習をさせたものである。この方法により、私は、前年にあった、痛みや傷に関して、問題が生じてくることは無かった。この練習方法は激しいトレーニングをするまで行える。

巻き足に加えて、ゴールキーパーはバタ足に習熟するよう練習をしなければならない。このクロールの際に使うキックは、短距離のスプリントが必要なときに、使われ、全体的な足の柔軟性に、役立つ。

スカーリング

スカーリングも巻き足の負担を軽くすることの出来る技術である。両手を水面近くで前後に軽く動かし、ゴールの幅を移動する際の負担を軽く出来る。私自身は、スカーリングの練習を、椅子に座ったときの姿勢で練習した。コーチはこの練習を「チェアドリル(Chair Drill)」と呼んでいた。スカーリングは、横方向への動きの負担を軽くしてくれるし、ゴールキーパーに水を気持ちよく感じさせてくれる。



Canadian Water Polo Coaching Manual, level 1, 1976, p.28

図9-3 巻き足

上段から順に
 前方から
 右足を横から見たところ
 右足を前から見たところ

姿勢 — 構えの姿勢 (ready position)

休んでいるときの巻き足と、シュートを警戒し、構えた姿勢のときの巻き足では、明らかな違いがある。ゴールキーパーは、シュートに備えるために、水中で体を高く浮かせ始めなければならない。前方のフィールドや水面で起きることを、全て見るようにしなければならない。この警戒したときの姿勢では、水面上に出る胸の高さは最小にする必要がある。腰の位置は、胸の少し後ろである。すなわち、垂直ではないということである。(図9-4, 9-5, 9-6)



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図9-4 外側からシュートに対しての構えの姿勢、横から見た写真



Chris Kittredge, www.tudorgraphics.com

図9-5 外側からのシュートに対する構えの姿勢、前方からの写真



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図9-6 外側からのシュートに対する構えの姿勢

ゴールキーパーは、体の姿勢とともに、手のポジションに気をつける必要がある。

手のポジション

手はスカーリングの動きを通して、体の安定と動作にとり、重要な働きを持つ。しかし、ゴールキーパーの手は、シューターがボールを持っているときには、決して水面下深くにあってはならない。

ゴールキーパーの手の動きに関して、ハンガリー人で3回のオリンピック出場経験のある Andre Molar 氏による説明を引用すると、「ボールが一人のプレーヤーから別のプレーヤーにパスされたときに、両手を使う。プレーヤーがボールを持ち、シュートの準備をしたら、腕と手をすぐ上げられるようにし、脚で体を浮かせるようにする。」(図9-7)



Chris Kittredge, www.tudorgraphics.com

図9-7 構えの姿勢、ボールがゴールに近い場合

前述した構えの姿勢は、ボールのゴールとの距離により変化する。一般的な例では、肘を軽くまげ、手を体の前にして、次のようにするように心がける。

ボールが、

- ・6mより離れていたら、手は水面のすぐ下にする。
- ・4~6mでは手は水面上にあり、水面下ではない。
- ・4mより近くでは、手は必ず水から出しておく。

ポジショニング(ゴールキーパーの位置取り)

- ・角度:ゴールキーパーの位置、ゴールの位置、シューターの位置を参考にして決まる。(図9-8)

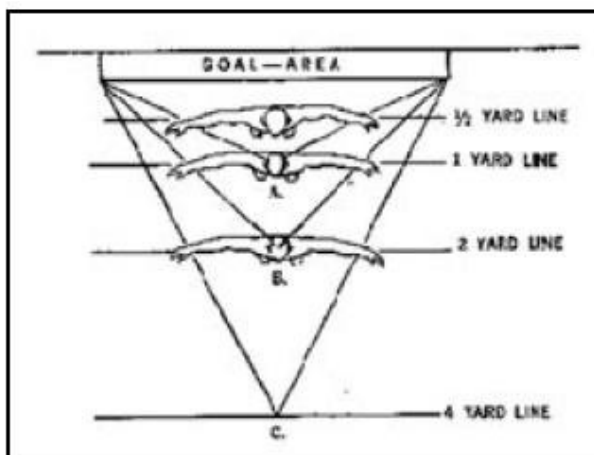


図9-8 最もアドバンテージのある角度 - シューターがゴールに近づくにつれて
訳注:1ヤード(YARD)は約0.9メートル。

・動作とシュートの予想:シュートを打ってきたら、ゴールキーパーは頭をボールに向けて動かし、体がそれに続く。(図9-9)



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図9-9 頭をボールに向けて動かす

・ゴールキーパーのカバーする一番重要なゴールの部分、ゴールのニアサイド(ボールに近いサイド)である。(図9-10)



Chris Kittredge, www.tudorgraphics.com

図9-10 ボールがゴールに近いときの構えの姿勢、ゴールのニアサイドでカット

セーブ中、セーブ後

ゴールキーパーは、ボールをブロックすることが、第一であるが、それに引き続いて、ボールを安全なところまで運ぶ必要がある、

・ボールを完全にコントロールする一方で、同時に、フリーとなっているプレーヤーについての、ベンチからの指示を聞くようにする。コーチやベンチからの指示に従うことは、危険を伴うこともある。だから、同時に、チームメイトと協力しなければならない。チームのカウンターアタックの傾向を知っている必要があるし、ボールをいつ、どこに出せばよいかを判断する必要がある。

手をどう使うか、片手か両手のどちらでブロックするかは、シュートの方向とスピードによる。以下のようなときには、出来るだけ両手でボールをブロックする。

- ・シューターが近くでシュートを打った場合。
- ・ゴールの外側からの長く弱いシュート。

この場合、手のひらで水をすくう時のようにして、親指を含め指をそろえる。両手の間からボールが飛び出ないように、手首の部分に力を入れるようにする。(図9-12から図9-17まで)

注意:これ以外の場合には、ボールに達するように、片手あるいは体の様々な部分を使って、ボールをブロックする。(図9-11)ゴールキーパーが片手を突き出すと、両手よりも遠くへ、また、早く突き出せる。



図9-11 ゴール前でのボールのコントロール — 手の位置に注意



図9-12 ゴールキーパーの右側に打たれた高いシュートをゴール前で両手でブロックし、ボールをコントロール



www.usawaterpolo.com

図9-13



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図9-14 ゴール前で、両手を使いボールをコントロール。ゴールキーパーの右手と左手に注目



Joan Gould, www.waterpoloplanet.com

図9-15



図9-16 低いシュートに対して、遠いところまで両手でコントロール

・ボールを持って、プール内のどこにパスを出そうかと探しているときには、プレーヤーから見て、ゴールキーパーがボールを持っていることが分かるようにするため、ボールを高く掲げるようにする。見渡すときの順番は、常に、プールの右奥が最初、2番目にプールの中央、3番目に左奥、4番目に右手前、5番目が左手前である。右奥にプレーヤーがいて、フリーならば、左手前にボールを投げてはならない。この順番は、習慣にする。自身でこれらの位置をプール内で見渡せるようにして、それぞれの位置に、パーフェクトなパスを出せるようにする。

・時間が有るときには、3~4mラインまで出て、フリーなプレーヤーにボールが良く見えるように、ボールを高く掲げる。こうすることで、パスが短くてすみ、パスの正確さが高まる。頭を、確実に高くすることで、素早く正確な投球を行えるようにする。

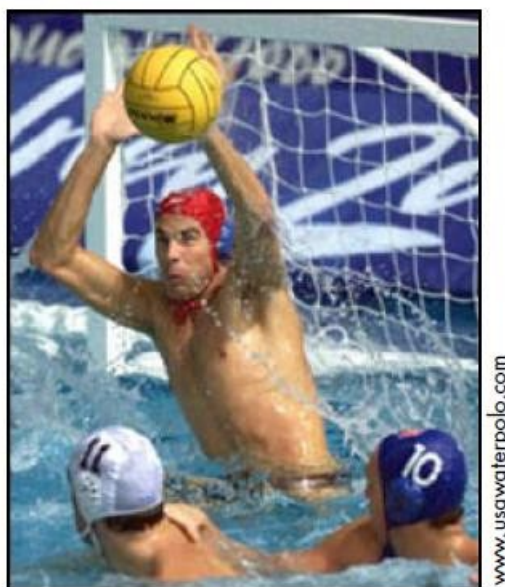


図9-17 両手でオーバーヘッドブロック

5メートル

心理学的に見て、5mからのシュートはゴールキーパーにとって、とても良いチャンスがあるように見えるものである。どのような場合でも、フィールドプレーヤーはシュートを打とうと期待しているので、ブロックすることは、シューターとオフフェンスを困らせることになる。Chris Dorst氏(1980年、1984年のオリンピック選手)はペナルティシュートをブロックする名人であった。彼は、スタンフォードで、30%のペナルティシュートのブロックの確率を誇っていた。彼の戦略は、ペナルティシュートの笛が鳴ってから、シュートするまでの時間に、言葉と物理的な手段で、フィールドプレーヤーが集中するのを妨害するというものである。

ペナルティシュートのブロックには次の二つの方法がある。

- シュートを打ってきそうなゴールのサイドへ動く
- ゴールの上下の部分へのシュートを無視して、両手を広げて、シューターに向かって出てゆく。(図9-18)

ペナルティシュートの4分の3以上は、下のコーナーに向かってシュートされている。したがって、笛のなった後には、水面上の出来るだけ、広範囲をカバーしたくなるわけである。

守備しようとするゴールの範囲を決めたら、次に考えなければならないことは、タイミングである。両手を大きく広げ伸ばし、位置取りをし、スカーリングする。審判がいつ笛を吹くかを予想することで、ブロックのチャンスを高めることが出来る。

笛のタイミングを予想することは、ピリオド開始時点に、スプリンターが行っていることと同じことである。これには、ペナルティスローを行うものに対して、少し動くことが、含まれる。最悪なシナリオは、退水である。これは、審判が、メジャーファウルをおかしたと判断したため、3回退水となると、残りのゲームには参加できない。シューターによっては、最後にボールをはなす時の振りかぶりが、大きめになっていることに気づくことがある。プレーヤーの腕の位置が、どこにあり、どのようにボールを持っているかをよく見る。そうすれば、ボールがどのくらいのスピードでシュートされるかの、手がかりになる。

相手チームのペナルティシューターを観察することも大切なことである。あまり多くは無いが、得意なコーナーからペナルティシュートを打ってくるプレーヤーもいる。ゲームの開始前に、どのようなスタイルのブロックを使えばよいか、それぞれのプレーヤーにどのようなタイミングで飛んだらよいかを知っておく必要がある。上手なシューターというのは、いろいろなところをねらってシュートを打ってくるが、ボールを離すところは同じであるものである。したがって、ブロックするために動く時間はあるのである。

シューターが自分のシュートに関して考えるように仕向けると良い。考えることでシューターは不安になる。このことが、最悪のシュートを打たせる原因を作るのである。

5mからのシュートを防ぐことは、ゴールキーパーを際立たせる方法である。もっと大切なことは、確実に入ると思われるシュートを防ぐことで、チームが向上してゆくのである。毎日の練習をきちんと行うこと。



図9-18 ペナルティシュートのブロック。ゴールの壁

ループシュート

バラエティーに富んだシュートを打ってくるのではと予想しておくことが、ループシュートをブロックする鍵である。ループシュートは、ボールのスピードが遅いため、パワーシュートと比べて、ブロックするための時間が多くある。ループシュートのうまいフィールドプレーヤーというのは、たいてい、ループシュートを打つ前に、次に掲げるゴールキーパーの欠点を見ているものである。

- ゴールキーパーがゴールから離れすぎている。(前方/後方)
- シューターのフェイクに反応したために、バランスを崩している。

センターポジションのちょうどよいところ(前方/後方)にとどまり、バランスを保っていれば、シューターはループシュートを打つのをためらうはずである。ループシュートを打たれやすいもう一つの状況は、シューターがパワーシュートを打っても得点チャンスが少ない、アングルにいる場合である。コーナーからのループシュートは、ストレートからのループシュートと比べて、ゴールに入るための余裕の領域が大きく必要とされる。

ループシュートをブロックするための技術は他のシュートとは異なる。ゴールキーパーはループシュートのボールが飛んでゆく放物線と交わるために、ゴールの中に戻る動きをするからである。この動きは、パワーシュートでアングルへのシュートを通らなくするために、前に動くのとは、逆になる。

ループシュートのボールがシューターの手を離れるときに、ゴールキーパーは一方の肩をボールに向けるようにし、他方の肩をゴールの反対側のポストの端に向け、胴を回転させる。1～1.5mのところへ向けて動くため、体を4分の1回転させる。反対側のポストへ近づく間、目では常にボールを追うようにする。スカーリングを素早くするか、泳ぐかして、ボールに向かう。この動きは、ゴールの開いているところを横切っていく。これら全ては、**ボールが自分のところに来るのを待つ**て行うのである。

ボールが飛んでくる間、ボールに近いほうの腕と手を伸ばす。例えば、ループシュートが右側から打たれたなら、右の腕を伸ばすのである。左からならば、左腕を伸ばすのである。反対の腕(伸ばしていないほう)は、体を支えるために、スカーリングを行う。(ず9-19, 9-20)

もし、出来るなら、次の順番で行う。

- ボールをキャッチするかコントロールするようにする。
- フィールドプレーヤーがすぐに来れない所にボールをはじく。オフenseプレイヤー近くに、はねかえしてしまうと、簡単にゴールに入れられてしまう。「ゴミ拾いシュート(gabage)」。
- 相手プレーヤーが近くにいるようなら、ボールを弾ませるようにはじいてクロスバーを越させるようにする。



図9-19 ループシュートのブロック — 最終段階
プールの右サイド(#1、#2サイド)からのループシュートのブロック
ボールをブロック(キャッチ)するために左手を使っていることに注意



図9-20 プールの左サイド(#4、#5サイド)からのループシュートのブロック
右手を使いボールをブロック(キャッチ)していることに注意

最後の教え

教訓 #1: 常に期待されていないことを期待せよ。

教訓 #2: うまくいかないことがあっても、プレイスタイルを変えないこと。各自の経験レベルによらず、ゲームでは、常に習った方法を使えばよいのである。ゴールキーパーは、ゲームから、教訓、知識を得るようにする。もう全てのことを知ってしまったなどと考えることは、プレーヤーとして向上することを放棄したに等しい。

ゴールキーパーには練習し、習熟しなければならないことが、たくさんある。自然に向上するものもあるが、コーチの援助や、練習が必要で時間がかかる。ゴールキーパーは全てに秀でている必要はない。各自に適したスタイルを選び、伸ばしてゆくことが大切である。ゴールキーパーとなったときのレベルによらず、それぞれが、強くなり、弱点を克服してゆけばよい。

教訓 #3: ゴールキーパーの格言

「ゴールキーパーが一番困る瞬間(ゴールにボールが入った瞬間)を避けるため、この章で述べた、全ての用意、示唆、動作を行うこと!! ーボールを取り返すために、ゴールの中に戻り、手を伸ばしてボールを取ろう。」

ゴールされた瞬間というものは、ゴールキーパーにとって嫌なことであるが、覚えておくと良い。そうすれば、ゴール、ゲームから学ぶことになり、ゴールキーパーとして成長につながる。

参考文献

Almquist, David, "Drills for the Goalkeeper," U.S.A. National Team, 1988.

Barr, David & Andrew Gordon. Water Polo. East Yorkshire, England: E.P. Publishing, Ltd., 1980.

Cutino, Peter J. and Dennis Bledsoe. Polo: The Complete Manual for Player and Coach. Los Angeles, Ca.: Swimming World Publications, 1976.

Gallo, Rezso and Ivan Somlai. Coaching Water Polo. Ottawa, Canada: The Canadian Water Polo Association, Inc., 1977.

Hale, Ralph (ed.). The Complete Book of Water Polo. New York: Simon & Schuster, Inc., 1986.

Hammond, Steve. Goalie Drills, 1998

Hart, David. Level II Coaching. Ottawa, Canada: Canadian Water Polo Association, Inc., 1978.

Horn, Robert, "The Goalkeeper," Los Angeles, Ca. National Swimming/Water Polo Coaches Clinic. (May, 1988).

Lambert, Arthur F. and Robert Gaughran. The Technique of Water Polo. North Hollywood, Ca.: Swimming World Publications, 1969.

Nitzkowski, Monte. United States Tactical Water Polo. Pittsburgh, Pa.: Sports Support Syndicate, Inc., 1994.

Sprague, Stan, "The Goalkeeper – Selection, Fundamentals, Drills/Workouts," U.S. National Junior Team Manual, 1990.

Wiltens, James S. Individual Tactics in Water Polo. New York, New York: A.S. Barnes and Company, 1978.



Fast Break or Counterattack Offense and Defense

10章 ファストブレイクとカウンターアタックのオフENS、ディフェンス

攻撃の移り変わり

ディフェンスからオフENSへの転換は、最良の得点チャンスであることが多い。オフENSが有利になる状況には次のような場合がある。

- ゴールキーパーがボールをブロックして、ボールを持っている場合。
- シュートされたが、ディフェンスによりはじかれ、ゴールしなかった場合。
- ボールをディフェンスが奪った場合。
- オフENSブファウルの場合。
- 攻撃時間を満了した場合。

上記のいずれの攻防の切り替えの場合でも、ファストブレイクすることは、チームにとって当然の反応である。シュートを打った直後というのは、対戦相手は、一番無防備で、攻撃を受けやすい瞬間なのである。シューターとチームメイトはボールがゴールに入ったかをずっと見ていなければならない。

この章では、ディフェンスからオフENSへの転換時の得点チャンスを最大化する戦術について述べる。

ディフェンスからオフENSに変わる時のポジション

逆サイド(ボールと反対側のサイド)(#1、#2のスポット)にいるプレーヤーは、腰を浮かせ、オフENSに向かう準備をする。プールの向こうの端までの約12~20mを、あらかじめどこを泳ぐか決めておいた上で、急いで、ヘッドアップで泳ぎ、相手を出し抜くようにする。(図10-1)

最初のブレイク - リリースパス(ゴールキーパーあるいはフィールドプレーヤーからのパス)

オフENSに向かうプレーヤーは、最初のパスを受けるため、切れあがる。このパスは、通常、ゴールキーパーが出す。

訳注:カウンターアタックとは、ディフェンスからオフENSへ素早く切り替えて攻めること。速攻。(水球101の練習法オフENS編 用語解説より引用)

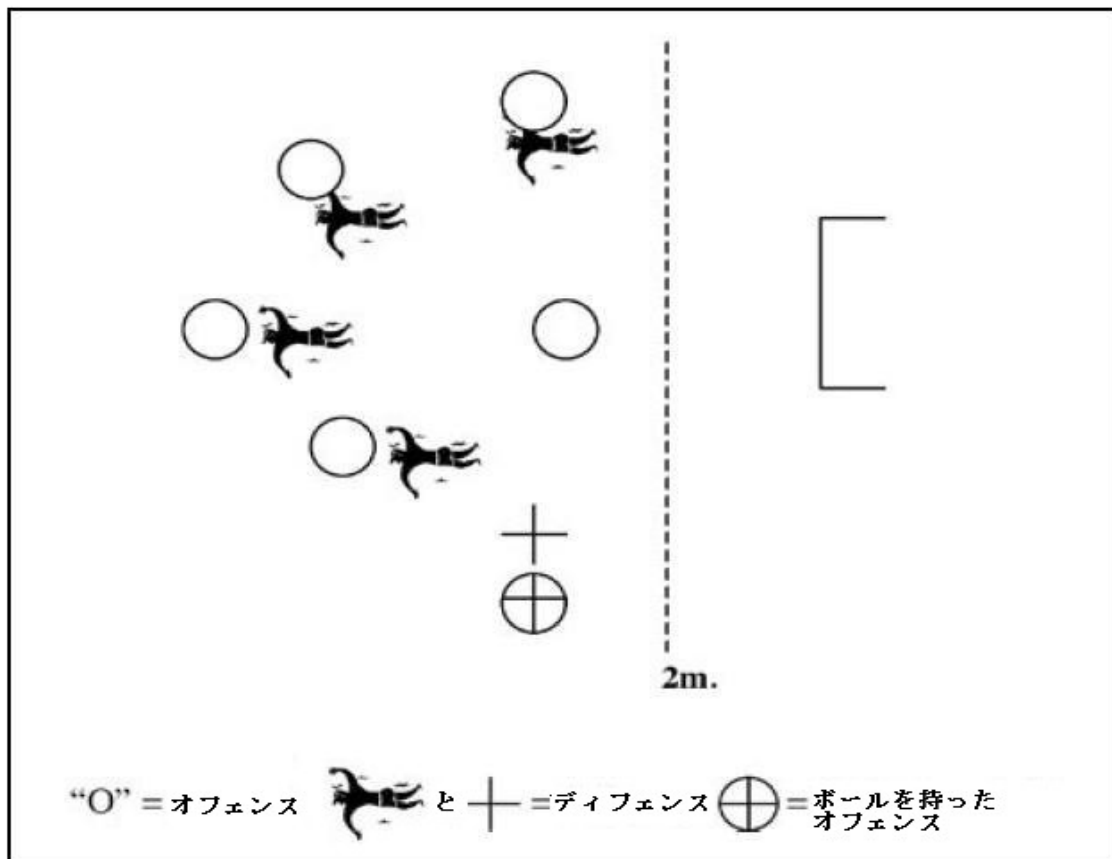


図10-1



Chris Kitredge, www.tudorgraphics.com

図10-2 ショートリリース — 白チームがオフェンス — 持ち時間に注意し、90度直角に「外へ」向かう動きをする。右側にいるレシーバーと、ゴールキーパーとの間でアイコンタクトを交わす

ディフェンスからの自由を得るため、ゴールキーパーなどがパスを出しやすいよう空いた場所を作るため、プールの外側(コースの端)へ向かう動きをするか、ゴールキーパーなどパスを出す者の方へ戻るような動きをするようにする。

ほとんどの場合、最初のパスは、ゴールキーパーの右側に出すことになる。これは、右利きのプレーヤーが多いため、ボールが右側から来ても、アシストパスを受けやすいからである。そして、**ボールをプールの外側に保ちやすいからでもある。**(図10-2)

カウンターアタックの際に、フリーになることの出来る動きには、3種類ある。:

どれを選択するかは、ディフェンスのプレッシャーの強さや、ボールを前進させるスピードにより異なる。

- プレッシャーが弱い場合(早い)＝バナナ型;
- プレッシャーが強い場合(遅い)＝フック(かぎ型)

ゴールキーパーやフィールドプレーヤーからのパスには**正確さが求められる**。パスをもらう者が、脇にそれるようでは良くない。フットボールでのパスと同様に、最初のパスは、**もらうときにレシーバーがそこにいるであろうというところに**、ウエットパスで出す。レシーバーが、今いるところに、パスを出すのではない。時によっては、ドライパスで出すこともある。

最初のパスを受ける可能性のあるものは、**常にボールがどこにあるのかを把握し**、バックストロークになるなどして、パスの出し手とアイコンタクトを交わすようにする。(図10-3から10-5まで)

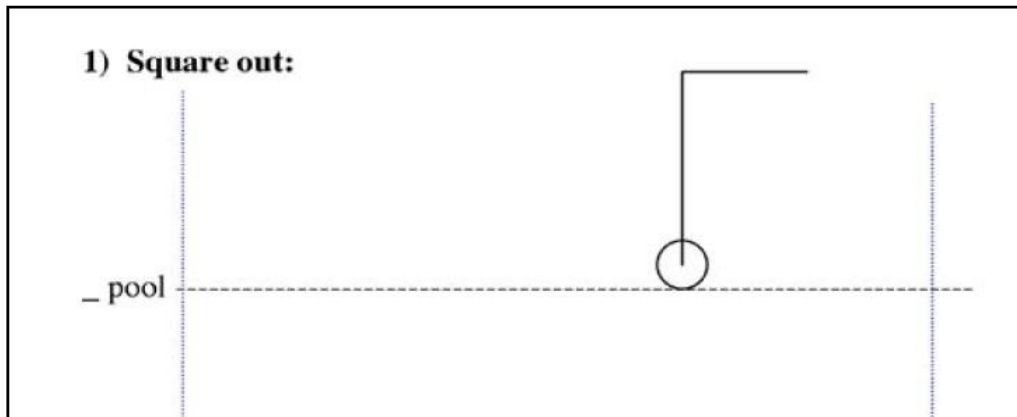


図10-3 直角にスクエア・アウト

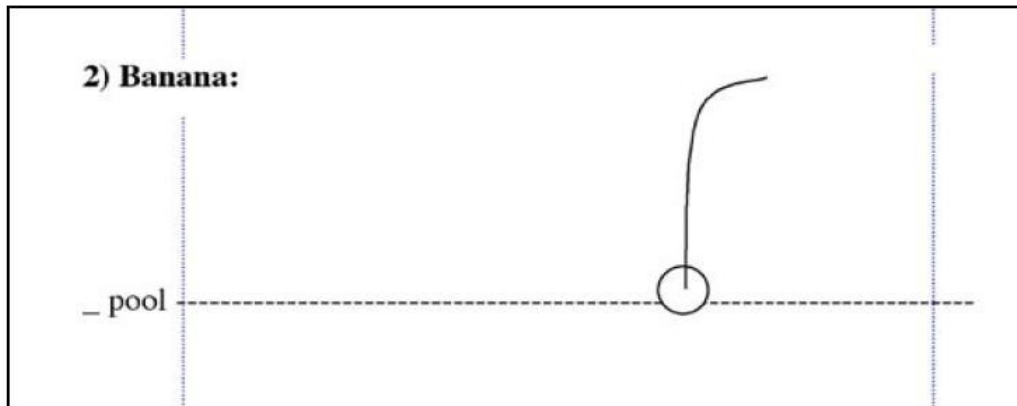


図10-4 バナナ型

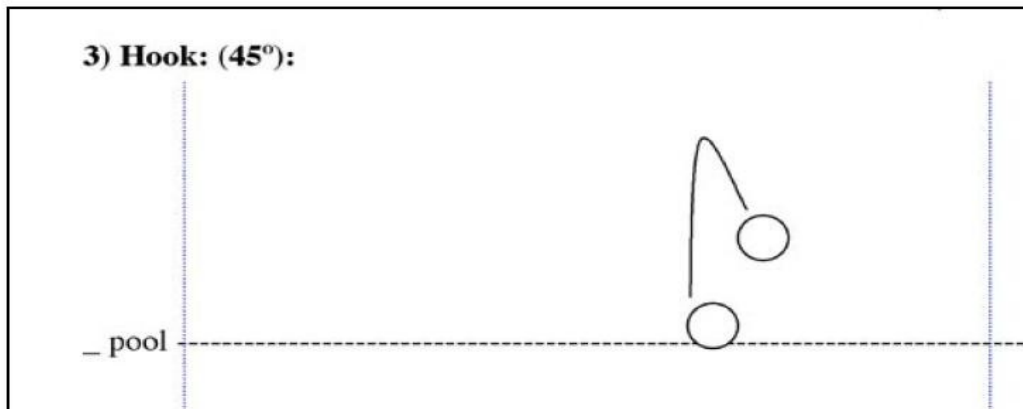


図10-5 フック(45度)「かぎ型」

訳注:フックとは、かぎ型の回転動作。直角に切れる動作やその場で止まり後ろ向きになる動作のこと。(水球101の練習法オフェンス編 用語解説より引用)



図10-6 青帽子のチームが、プールの右サイド奥のウイング(deep wing)へ、リリースパスを出す。「スクエア・アウト」してパスを受け取る。ゴールキーパーの出したパスが空中にある

最後に、ファストブレイクの際、ボールが残りのオフェンスプレイヤーの頭上を飛んでいる間、プールの向こう側へスプリントしているプレイヤーにアシストパスを出すようにすることが大切である。この配置は、「奥のウイング(deep wing)」と呼ばれている。(図10-6)

ファストブレイクの数的有利

ファストブレイクの際に何種類かの攻撃のバリエーションがある。

ゴールキーパーと1対1

やり方のポイント

- ベストアングルとなるように、ボールをゴールの中央、3~4mはなれたところまで運ぶ。

- ボールを持ち、フェイクして、ゴールキーパーをジャンプさせたり、ゴールの中央から出すようにする。
- ディフェンスが追いついてくるまでの時間がどれくらい有るか把握する。
- ドリブルとボールを持ち上げる技術を磨いておく。ドリブルを出来るだけ長くする。ディフェンスに追いつかれないように、スピードは落とさないようにする。ゴールキーパーにシュートをはじかれないように、流れるような動作でシュートする。
- ゴールで大きく開いているところを見つけ、ためらわずにシュートする。
- ゴールキーパーがボールサイド(同サイド)を守っているなら、反対側をねらう。
- ゴールキーパーが近づいてこなければ、高めのシュートが決まりやすい。
- ゴールキーパーが近づいてきたら、低めのシュートが決まりやすい。(図10-7から10-9まで)



Chris Kiffredge, www.tudorgraphics.com

図10-7 白帽子 # 11番が正面で外に出て、ポストの位置でボールを持つ



Chris Kiffredge, www.tudorgraphics.com

図10-8 青帽子 # 3が正面で、背後から来るディフェンスを見ながらボールを持つ。ニアサイドのポスト



図10-9 青帽子#3が頭上の高いところでボールを得て、クロスシュートを打つ
(ニアサイドの下の方という選択肢があることにも注意)

オフェンス2人対ディフェンス1人

やり方のポイント

- ゴールの左右をねらう。一人のプレーヤーが一方のゴールポストから2mのライン上に、もう一方が反対側にいて、ゴールキーパーを広げ、最良のシュートアングルを保つ。(図10-10)
- ボールをうまく手に入れる。(図10-11)
- ゴールキーパーをボールのボールサイド(同サイド)にする。(図10-12)
- ゴールキーパーが自分に注意を向けるように、ゴールキーパーを良く見る。チームメイトは視界の端の方で見る。
- 適度な強さで、すばやく、妨害しようとしているディフェンスの上を越すような形で、取りやすいアシストパスを出すようにする。または、空いているゴールの部分にシュートする。



図10-10 2対1、赤チームがゴールの左右をねらっている。ゴールキーパーをニアサイドに引き付けている



Chris Kitredge,
www.tudorgraphics.com

図10-11 2対1 白帽子のチームがボールを手にいれ、ゴールキーパーをニアサイドに引き付けている。



Chris Kitredge,
www.tudorgraphics.com

図10-12 2対1 白帽子のチームがゴールキーパーに対してフェイクしている、パスまたはシュートの構え

オフense 3人対ディフェンス 2人

・第1の方法 — ボールから離れてローテーション。

次ページの図でボールがプールの右端にある。プレーヤー #1は、ゴールの中央まで、ボールを運び、シュートアングルを向上させる。#2のプレーヤーはドリブルしてくる#1から離れ、反対側のゴールポストから2m離れたところへ移動する。そうすることでディフェンス「b」をドリブルしてくる#1のコースから移動させるか、自分自身#2から離れさせ、ゴール前を広く開けさせる。プレーヤー#3はディフェンス「a」を引き付けたまま、三角形のパスレーンを作り、わずかに中央にずれる。プレーヤー「c」はドリブルしてくる#1を追いかけしているディフェンスである。(図10-13)

・第2の方法 — 「直接的」な方法

ドリブルしてくる者は、2mライン上までまっすぐ進む。チームメイトがゴール前のシュート確率の高いところに行って、三角形を作る。プレーヤー#2は2mラインまで行く、#1と#3の間のパスレーンを作るために、2mラインより下がる。そうすることで#2と#1の間にも別なパスレーンが出来る。(図10-14)

オフense 4人対ディフェンス 3人

4対3の第1段階

はじめにプールの左側に向け、赤い帽子のプレーヤーがボールを出す。フリーのプレーヤーは、白い帽子のプレーヤーに追われている、中央にいる赤帽子の#4である。ゴールキーパーは左側にパスを出すための準備をしている。(図10-15)

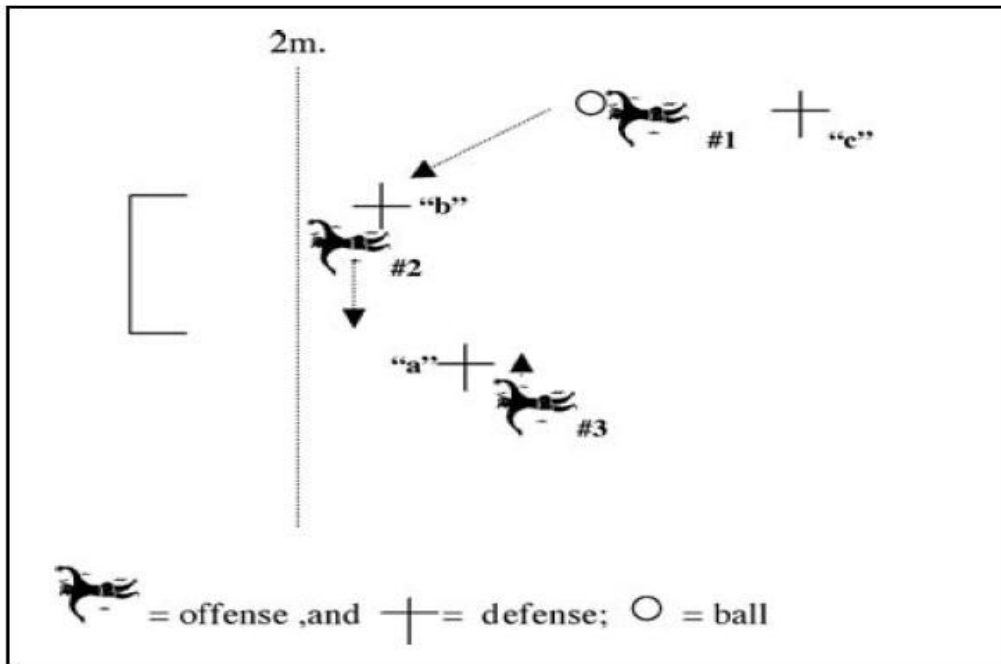


図10-13

泳ぐ人の形=オフENS、+=ディフェンス、○=ボール

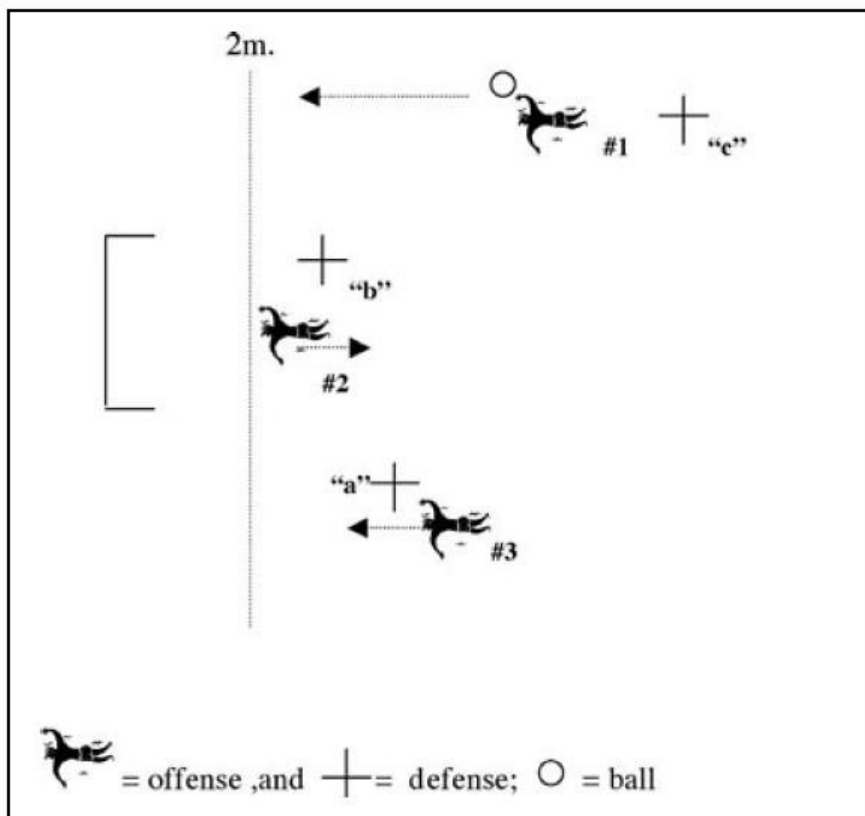


図10-14

泳ぐ人の形=オフENS、+=ディフェンス、○=ボール



Chris Kittredge, www.tudorgraphics.com

図10-15 赤帽子チームの4対3でのアドバンテージの際のリリースパス



Chris Kittredge, www.tudorgraphics.com

図10-16 オフェンス(赤帽子)がディフェンスを広げていて、ゴールに向かっている

・4対3の第2段階

右ウイングにいる赤帽子のチームのプレーヤーがボールを持って、ゴールに向かって進む。チームメイトはボールから離れてフィールドに広がる。そうすることで、フリーなままでいられ、ドリブルしているプレーヤーがアタックされても、パスをもらって助けることができる。(図10-16)

・4対3の第3段階(図10-17)

赤帽子のチームのドリブルしているプレーヤーが、近くの白帽子のチームのディフェンスかゴールキーパーに捕まってしまうたら、ドリブルしていたプレーヤーはボールをポストから遠く離れたチームメイトにパスして、クイックシュートを打つ。

(注意:ボールから最も遠くにいる赤帽子のチームのプレーヤーは、パスレーンをあけ、アシストできるように右にずれる。)



Chris Kittridge, www.tudographic.com

図10-17 赤帽子のチームの左ウイングからのクロスパスが反対側のポストへ向かい得点

ファストブレイクにおけるオフENSEの追加の教訓

- 1) ファストブレイクは非常に身体能力を必要とする。プレーヤーはこのスタイルを行うため、常々コンディションを保っておくこと。
- 2) コートの勘を養い、ポジショニングに時間をかける。コーチとプレーヤーは簡単なものから複雑なものへと組み立てをつくり、プレーヤーはファストブレイクで常に貢献できるように、異なるポジションを試すようにする。
- 3) アドバンテージのある状況をシミュレーションしての練習には「追いかけてくるプレーヤー」を加えるようにする。最初にプレーヤーがゴールに向かっていった後で、追いかけるものがスタートする。(このために笛を2回吹く)
- 4) 良いクロスパスは、ほとんどゴールキーパーを外せる。これは、ボールがより早く飛ぶからである。
- 5) 4対3と人数が増えるにつれて、わかると思うが、位置取りが複雑になり、得点は、高確率とはならなくなってくる。以下の表(図10-18)でパスやシュートが相手チームにわたってしまった場合のチームの攻撃されやすさを示した。ここで注意することは、目的は、ファストブレイクで常に得点することではなく、相手を疲れさせ、オフENSEを組み立て、ディフェンスにプレッシャーをかけることである。

オフENSEのアドバンテージ ディフェンスの機会

Offense advantage	Defense opportunity
1-0	6-5
2-1	5-4
3-2	4-3
4-3	3-2
5-4	2-1
6-5	1-0

図10-18

カウンターアタックのディフェンス

「チームがオフェンス中が、ディフェンスでは最も弱点となる。」(ことわざ)
ディフェンスへの転換点では、この点に気をつけること。

- ・バランスの良いフォーメーションを保つこと。 — 広がること。攻撃時に、2～4mライン内に多くのプレーヤーを集めないこと(3人未満)。このことは、多くのプレーヤーが、ディフェンスが終わったときに、すぐにオフェンスで活躍することにつながる。
- ・シュートや攻防の転換を見逃さないこと。シュートがゴールに入ったかや、ボールの持ち主が変わるのをずっと見ていないこと。オフェンスプレーヤーは、ディフェンスをするため、すぐに戻ることに。
- ・オフェンスが、プールの反対の端に出すパスを妨げるようにすること。図10-19ではオフェンスプレーヤー全員が、ディフェンスプレーヤーの進路部分へ移動している。これは、オフェンスプレーヤーの進路を変えさせるためである。

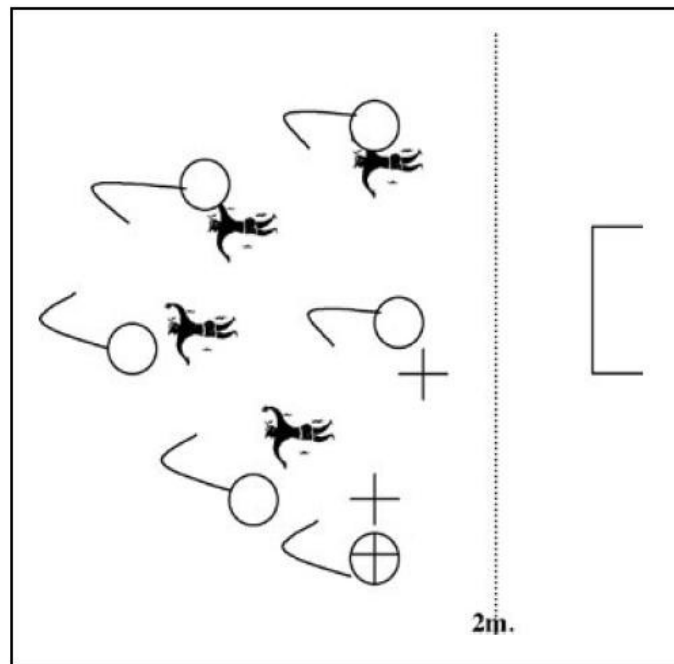


図10-19 「封じる」ポジション

- ・プールの中央部分にいるチームメイトを助けるようにする。(別名「妨害するセンター」(jamming center))どのオフェンスが空いているか見えるように、バックストロークをする。2点間の最短距離は直線である。したがって、中央にいるプレーヤーがフリーのオフェンスプレーヤーをカバーしに、最も早く行けるはずである。
- ・ファウルアンドドロップ(FOUL and DROP) — ボールを持たずにフリーで前進しているプレーヤーがいるようであれば、ボールのある箇所のディフェンスプレーヤーはファウルして、フリーのオフェンスプレーヤーに対するディフェンスが追いつけるようにする。このファウルは、5m以内でシュートチャンスのある、ドリブルしているオフェンスに対しては行ってはならない。(図6-25, 6-26)

・ドリブルの「妨害」(stunt the dribbler) — 前述のドリブル者に対するファウルの時間がない場合、ディフェンスは、ボールに向かって、すばやく数ストロークして、すぐにセンターに戻る。そうすることで、相手を遅くさせる。(図6-23)

・チェリーピッカー (CHERRY PICKER とはロングパスを待つ選手のこと) のところにもどれ。ゴールキーパーはこれを大声で叫ぶ。一人をフリーにして、無競争のシュートを打たせるくらいなら、5対5でプレーした方が良い。

・フィールドプレーヤーはゴールキーパーの指名したプレーヤーを守備する。最後の砦である。

参考文献

Barnett, Bill . Level Three Coaching Manual. Colorado Springs, Colorado: U.S. Water Polo, 1998, pp.2-11, 62-3.

Ibid. Level Two Manual, 1996.

Dettamanti, Dante, “Effective Defense of the Counterattack,” National Coaches Clinic, Irvine, California, 1993, pp.29-36

Ibid. “The Counterattack,” N.C.A.A. Yes Water Polo Clinic, 1998.

Gaughran, Robert and Arthur F. Lambert. The Technique of Water Polo. Los Angeles, Swimming World, 1969.

Hart, David. Level II Coaching Manual. Ottawa, Ontario: Canadian Water Polo Association, Inc., 1978.

Horn, Robert, “U.C.L.A. Counterattack,” Irvine, Ca: National Swimming & Water Polo Clinic, May 1990.

Nitzkowski, Monte. United States Tactical Water Polo. Pittsburg, Pa: Sports Syndicate, 1994, chapter 5.

Appendix #1

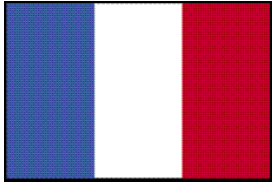
Modern Olympic Games Water Polo Medal Winners, Men's Competition, 1900-2012



Belgium: 4 silver, 2 bronze



Croatia: 1 gold, 1 silver



France: 1 gold, 4 silver



Germany: 1 gold, 2 silver, 1 bronze



Great Britain: 4 gold



Hungary: 9 gold, 3 silver, 3 bronze



Italy: 3 gold, 2 silver, 2 bronze



Netherlands: 2 bronze



Russia: 2 gold, 3 silver, 5 bronze



Spain: 1 gold, 1 silver



Sweden: 1 silver, 2 bronze



U.S.A.: 1 gold, 4 silver, 4 bronze



Serbia: 1 silver, 1 bronze



Yugoslavia: 3 gold, 4 Silver, 2 bronze

Appendix #2

Modern Olympic Games Water Polo Medal Winners, Women's Competition, 2000-2012



Australia: 1 gold, 2 bronze



Greece: 1 silver



Italy: 1 gold



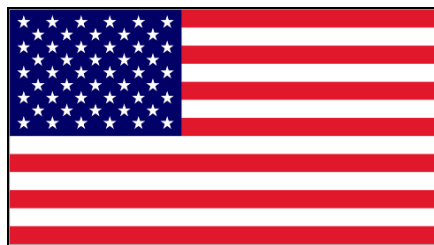
Netherlands: 1 gold



Russia: 1 bronze



Spain: 1 silver



U.S.A.: 1 gold, 2 silver, 1 bronze

参考文献

本書の日本語訳作成にあたって次の文献を参考とした。

基礎から実践まで 水球マニュアル
大本 洋嗣
株式会社ベースボールマガジン社
1996年

水泳コーチ教本[第2版]
財団法人日本水泳連盟
株式会社大修館書店
2005年

水球101の練習法 オフェンス編
著:ピーター・クティノ・シニア&ジュニア
訳:財団法人日本水泳連盟水球委員会
日本文化出版株式会社
2006年

水球競技ハンドブック
財団法人日本水泳連盟
2010年