

カヌーポロ 選手養成教室

初心者大歓迎！



講師

金島 長規 (かなしま たけのり)

元カヌーポロ 日本代表 (キャプテン)
公益財団法人日本スポーツ協会 (JSP0)
公認スポーツ指導者カヌーコーチ 3
地元カヌーポロチーム『音水レイカース』指導者

《 日程 》



教室 [4月～10月 (毎週末予定)]
— 乗艇練習・練習試合 など

地元大会 [5月17日(土)～18日(日)]
「第7回音水湖カップカヌーポロ大会」

国内大会 [7月～10月]
— 参加希望者のみ

※日程は変更する場合があります。
大会参加は年齢制限があります。



《主催》

宍粟市音水湖利活用推進委員会

- 日程 令和7年4月上旬～10月下旬(予定)
場所 音水湖カヌー競技場(引原ダム)ほか
対象 小学生以上 ※大会参加は年齢制限あり
定員 30名
参加料 市内 2,000 円/年間
市外 4,000 円/年間 (中学生以下は半額)
申込締切 令和7年8月31日 ※定員になり次第終了
準備物 着替え・タオル・飲料・昼食 など
(カヌーポロ用具は主催者で用意)

その他
家族で申込の場合で未就学児の参加をご希望の方は事務局までご相談ください。1日体験や見学も可能です。詳しくは下記までお問い合わせください。カヌーポロ競技の詳細は裏面をご覧ください。



> 問合せ・申込先

宍粟市波賀市民局まちづくり推進課
〒671-4221 宍粟市波賀町上野 257 番地

TEL : 0790-75-2220 / FAX : 0790-75-3599
✉ ha-machizukurisuishin-kk@city.shiso.lg.jp



きりとり

カヌーポロ選手養成教室 申込兼誓約書

令和 年 月 日			
私は、自分自身の健康管理には細心の注意を払い、万一事故等があった場合は、全て自己（未成年の場合は保護者）の責任において処理し、主催者に対して一切の迷惑をかけないことを誓います。			
ふりがな		住所	〒 -
氏名			
生年月日	年 月 日 (歳)	カヌー経験の有無	なし ・ あり (カヌー歴 年)
保護者氏名		連絡先 携帯 TEL 等	

カヌーポロ -Canoe Polo-

カヌーポロとは？

起源はドイツ、イギリスといわれており、日本でも徐々に競技者人口が増えています。

カヌーポロは1チーム5人、一人乗りのカヌーに乗って水上でボールを回し、水面から高さ2mのゴールにボールを入れ合うスポーツです。カヌー同士がぶつかりあうことやボールを持った選手を押すことができ、エキサイティングなところから「水上の格闘技」と呼ばれることもあります。

国体やオリンピックは非種目ですが、2018年アジア大会カヌーポロ競技（公開種目）で日本代表（男子）が優勝し、翌年の2019年アジアカップも優勝されています。

穴栗市ではカヌーポロコートを整備し、競技の普及と大会などを行っています。

主なルール

選手数	1チーム8名（コートには5名が入り、交替は自由）
試合時間	前後半10分、計20分。同点の場合は5分ハーフの延長戦を行う。
試合開始	コート中央にボールを投げ入れ、両チーム1名の選手が取り合う。
得点方法	相手ゴールにボールを入れた場合に得点（1点）が与えられる。
キーパー	ゴール下でパドルを高く上げた選手がキーパーになる。
主な反則	・危険なパドル操作：パドルで相手の手や身体をたたく行為 ・ホールディング：相手の身体や衣服、艇をつかまえる行為 ・危険なタックル：相手カヤックの横から激しくぶつかる行為 ・キーパーチャージ：キーパーにカヤックをぶつける行為 ・5秒ルール：5秒以上ボールを保持する行為 ・ショットクロック：60秒以内にシュートをしなければならない
カード	・グリーンカード、イエローカード、レッドカード全て2分間退場

ここに注目！

◆試合開始のボール取り

スピード自慢の選手が1対1で対決！

◆パスをつなげてまわして、最後はシュート

いつでもどこでも手元に届く正確なパス！

◆カヤック同士は激しくぶつかりあう

体に触れてはダメだけど、カヤック同士はOK！

◆ゴールに近づけば、いつでもゴールを狙うよ

ゴール下はもちろん、ゾーンの外からもシュートOK！

