

水泳学習における技術認識

平 林 宏 美

I 問題の所在

1 学生の泳ぎの実態

筆者は、長野県短期大学幼児教育学科の学生を対象に水泳指導を始めてから2年目になる。

水泳指導にあたり、学生の泳力実態を把握するために泳力調査を行なっている。泳力調査の視点としては ① 呼吸（呼吸がしっかりできているか） ② リラクゼーション（泳ぎの中に「浮きをとる」ための脱力状態があるか） ③ 泳ぎのリズム（手や足を動かすリズムやタイミング）

④ 手や脚の動作（特に平泳ぎの「かえる足」）

⑤ 距離 の5項目である。

以上の5項目に関して学生達（1960年度の1年生44名）の実態は次の通りである。

① 呼 吸

呼吸が不完全であったり、できない者 5名（11.4%）

② リラクゼーション

浮きをとって泳げない者（たえず手や足を動かして泳ぐ者） 35名（78%）

③ 泳ぎのリズム

手と足を動かすリズムやタイミングが悪い者 26名（59%）

④ 手や脚の動作

平泳ぎが25m以上泳げる者 35名（80%）のうち、脚が「あおり足」になっている者 17名（49

%）

⑤ 距 離

50mプールで100mを上限とし、自分の好きな泳ぎで泳がせた。

距離	泳法	クロール	平泳ぎ	計
0 m ~ 5 m		3人	0人	3
6 m ~ 24m		0	0	0
25m ~ 30m		1	1	2
31m ~ 40m		0	1	1
41m ~ 50m		3	16	19
51m ~ 60m		0	1	1
61m ~ 70m		0	1	1
71m ~ 80m		1	0	1
81m ~ 90m		0	0	0
91m ~ 100m		1	15	16
計		9	35	44

※ 泳法は、背泳以外であれば、どんな泳法でもよいことにした。背泳を除外したのは「呼吸法の定着」が把握しにくいからである。

以上の実態から学生達の泳ぎの特徴は次のようにまとめられる。

「距離的には、38名（86.4%）の者が50m以上泳げるのであるが、泳ぎのリズムが早く、たえず手や足を動かし、泳ぎの中にリラクゼーションがない。」

この原因としては、小学校高学年から中学校、高等学校における水泳指導がスピードを重視した競技的な水泳に傾きすぎているためであることが考えられる。

2 学生の水泳経験と水泳観

本年度(1985年度)は、学生の水泳経験と水泳観を分析する目的で学生一人ひとりに「水泳に関する自分史」を記述させた。

その中から小学校・中学校・高等学校における「水泳指導の順序(系統)」と「水泳に対する学生達の意識」の二点について分析してみた。

(1) 水泳指導の順序

<小学校>

「泳ぎの指導については基本的なバタ足練習から入った。プールの柵につかまって練習したり、ビート板を使って練習した。バタ足の正しい方法については教わらなかったような気がする。ただ「思いっきり強くバタバタさせろ」という先生の言うとおりに水しぶきが上がるのをおもしろがってやっていた。

バタ足の練習の次に呼吸をやったと思う。

先生の笛の合図で顔を水につけたり、横を向いて息をした。「水の中で息を吐け」と言われても泡が顔にあたって、最初はすごくいやだった。それに、いっぺんに吐くんじゃなくて、少しずつ吐いていくというのも難しかった。

呼吸とバタ足ができたので、浅いプールで泳いだ。手をまっすぐ伸ばして、足はバタ足(註 面かぶりバタ足)で、呼吸もちゃんと入れて泳いだ。呼吸は止まって練習していたのとは、わけが違って、やりにくかった。苦しかった。だから、すぐ立ってしまった。

次にやっとクロールの手のかき方、呼吸のタイミングを教えてもらって実際に泳いだ。ほんの少しだけクロールができたときはとてもうれしかった。クロールがほぼ完了した頃深いプールに入

った。25m泳ぐことが目標であった。足の立たない所があってとても不安だった。もし、おぼれたらどうしようと、そのことばかり頭にあった。男子が何人も挑戦していくのを見て、男子になんて負けるものかと挑戦した。でも思ったより進まなくて、「今、何m来たかなあ」と見ると、やっと5mを越した所だった。そのうちに苦しくなって10mちょっといった所で立ってしまった。それから毎日毎日挑戦した。夏休みもせつせとプールに通って挑戦した。(中略)私もなんとか25m泳げるようになった。5年生の時だった。(中略)その後、平泳ぎを習った。(中略)6年生になってから背泳ぎをちょっと習った。(後略)——Y・K——

(傍点と註は筆者)

ここで読み取れる「指導の順序」は、バタ足→呼吸→面かぶりバタ足(呼吸付)→クロール→平泳ぎ→背泳ぎである。

その他の学生のたどってきた小学校における水泳学習の順序は、Y・Kのものと同様であった。つまり、ほとんどの小学校における水泳学習の順序は、水慣れ→バタ足→呼吸→面かぶりバタ足(呼吸付)→面かぶりのクロール(呼吸付)→呼吸→クロール→平泳ぎ→背泳ぎであることがわかる。(面かぶりバタ足と面かぶりクロールに呼吸をつけて練習させているが、呼吸が不完全な状態のままクロール練習になっている。)

<中学校>

「指導は、ただ速く泳げるようにということの一点張りであったように思う。授業の最後には、必ずタイムを取った。泳ぐこと自体は好きなのであるが、タイムを取るのには、うんざりで嫌であった。(後略)——E・Y——

「中学校の頃は、これといって技術的なものは教えてもらった記憶はない。タイムをきちんと取り、それが成績になった。クラスマッチがあり、自分の出る種目は個人練習で頑張ったが、あとは遊びであった。水泳における遊びは楽しいもの、タ

イムは嫌なものとはっきり分けてとらえていた。」
(後略)——F・K——

以上の二人の記述に代表されるように中学校においては「速さへの挑戦」に重点がおかれ、タイムの測定が絶えず行なわれていたようである。

〈高等学校〉

「高校では、各学年泳ぐ種目が決まっていた。1年はクロール、2年は平泳ぎ、3年は背泳ぎであった。これは全ての泳ぎができることをねらったものであったのだと思うのであるが、とても憂うつであった。水泳の最後の授業では必ず50mのタイムを取った。この時もスピードを競う水泳を経験した。私はクロールと背泳ぎが不得意で50mを泳ぎきったことがなかった。タイムを取る時先生に「途中で立ったらタイムを計り直す」とおどかさされたため絶体立てないと思った。しかし、泳げないので、気ばかりあせって、ただ手足を一生懸命動かすだけで精一杯であった。途中で何度も水を飲み、沈み、半分おぼれかけて泳いだ。皆のタイムよりも大部遅く、50mを泳ぎきっても悲しくて、ちっともうれしいとは思わなかった。だからクロールは呼吸もうまくできないので恐怖感のようなものだけが残っている。

子どもの頃は好きだった水泳も成長し、スピードを競うようになってから大嫌いになってしまった(後略)」——M・H——

高等学校においても水泳の授業の中心的課題が「速さへの挑戦」であるように思われる。

それに対して、大きな不満や不安をもっている生徒が多いようである。

(2) 学生達の水泳観

以上のような水泳経験をしてきた学生達がどのような水泳観が形成されているのだろうか。「水泳は、水遊びをする時は別として、速く泳がなければ意味がなく、その意味では今までの長い間私は、水泳に関して劣等感を抱いていた。」(M・N)

とか「小学校の4年頃までは、大好きだった水泳が、スピード中心の水泳指導によって水泳は大嫌いだというように変えられたのだと思う」(M・H)のような水泳観をもっている学生が多いのである。

水泳というスポーツは、たしかに「速さへの挑戦」という魅力をもっている。しかし、それは、水泳のもつ魅力の一部分にすぎないのである。水泳の部分的な魅力である「速さへの挑戦」を水泳学習の中心的な課題にすることは、子ども達を「水泳嫌い」にさせたり「歪んだ水泳観」を形成させることになっていることを指導者は重要視する必要がある。

3 水泳学習に関する問題点

前述のように学習の主体者である子ども達にとって、楽しくあるべきはずの水泳が「苦しいもの」「嫌いなもの」として受けとめられてしまう原因を明らかにする必要がある。

その原因を明らかにするためには、次のような事項についての再検討が必要である。

- (1) 教材としての水泳という運動文化のとらえ方
- (2) 「泳げる」「泳ぐ」ということについての概念規定
- (3) 水泳の基礎技術
- (4) 水泳学習における指導系統

以上の四点についての再検討をし、子ども達が真の意味で「水泳における主体者」となり得るような水泳学習を創造していかなければならないと考えるのである。

II 水泳のとらえ方

1 水泳の特質

水泳という運動文化をどうとらえるかということとは、水泳という運動文化の特質(特性)をどうとらえるかということになる。

運動文化の特質(特性)とは、その運動文化の

特徴を表わすものであり、その本体をさすものである。また、その運動文化のもつ「持ち味や面白味」のことであり、他の運動文化にはない、その運動文化の独自性を表わすものであると考えている。

しかし、特質(特性)のとらえ方について「からだに及ぼす効果に着目して、持久力、筋力、敏捷性を高めるのに効果的である。体操は体力を高めるための手段方法としてのとらえ方がある。しかし、今日注目されているのは、運動の効果や生活(に役立つ)との関係などのほかに、運動そのものの本質的な特徴である。これは運動を何のために学習させるのか、という基本的な問題提起にこたえようとするもので、それぞれの特性(他の運動と基本的に区別される特徴)をできるだけ生かした学習をさせたい、という要求に応ずるものである。一般的には運動をその基本的特性から、体操、スポーツ、ダンスに大別するのがふつうである」¹⁾と説明されているように運動文化の特質(特性)のとらえ方は必ずしも確定していないのである。

運動文化の特質(特性)のとらえ方には次の三つのとらえ方がある。

第1は「効果的な特性」のとらえ方である。これは、運動を身体発達の刺激の側面からとらえ、身体的な効果に着した特性のとらえ方である。

第2は「機能的な特性」のとらえ方である。これは「運動が本質的に人間のどんな楽しみ欲求、あるいは、健康・体力に関わる欲求を充足する機能をもっているかという視点」²⁾からの特性のとらえ方である。

第3は「構造的な特性」のとらえ方である。これは、「運動文化の特質を形成している核であり、客観的性質をもつ技術を中心にとらえらるるたえ方であり、技術と直接関与するルール、用具なども含めた文化をトータルにとらえる立場である」³⁾

以上のことから水泳の特質(特性)のとらえ方

も様々である。

矢野久英氏は、水泳の特性について次のように述べている⁴⁾

- ① 水泳は水中で行われる運動で、水を克服することによって楽しむスポーツである。
- ② 各種の泳力を身につけることによって、自己の能力に応じた楽しみ方ができる。
- ③ 身体の調和的発達を促進する。

また、日本水泳連盟編「新訂水泳指導教本」では、次のように述べられている⁵⁾。

水泳は水を媒体として行われるところから陸上で行われる他の運動とはちがった、次のような特性を有している。

① 固定した支持点なしで行われる。泳ぎは、動揺しやすい水の中で、からだのバランスを保ちながら、それぞれの泳ぎの目的に合うように首、足、脚、呼吸等の動作を巧みに組み合わせなければならない。

② 自己の体重の大部分を支える必要がない。

③ 体位は水面に平行で、腕の動きがからだを推進させるのに大きな役割を演ずる。

④ 運動しながら、自らのからだの動き、とくに脚の動きが見えにくい。

⑤ 特殊な呼吸法が必要である。進行に妨害的な作用をする抵抗を少なくしたり、泳ぎの正しい調和のとれた動き(coordination)のため特殊な呼吸法が必要である。

⑥ 他のスポーツ種目と比べ、運動としての泳ぎの基本的な形は、比較的単純である。

また、学校体育研究同志会では、その研究成果として、運動文化としての水泳を次のようにとらえている⁶⁾。

「人類が水に対して、歴史的・社会的にはたつきかける中で、泳ぐ技術を獲得・拡大し、体系化することによって、水から解放され、身体諸能力の発達を含む、水への身体的・精神的自由・制御、表現能力……を獲得・拡大する運動文化である。」

筆者は、水泳の特質（特性）を概念規定する時に重要なことは、その運動文化の「技術的な特質（特性）」を明確にし、それを重要視する必要があると考える。なぜならば、運動文化の技術的特質（特性）を明らかにすることは、学習し、習熟しようとする技術構造の把握、練習順序の内容や方法やその意味の理解と同時に、技術認識をしていく上できわめて重要であると考えからである。

そのような観点からすると、前述の矢野氏や水泳連盟の特質（特性）規定においては、技術的特質があいまいである。

さて、運動文化としての水泳の技術的特質を規定するとき、重要なことは、「泳ぎ」（泳げる）ということの概念規定をどのようにするかが問題となる。

2 「泳げる」ということ概念規定

水泳においては「泳げる」という表現がなされるのであるが、この「泳げる」とはどんな内容をさして言うのであろうか。

一般的には「何m泳げる」というように「距離」で表現されることが多い。しかし、ここで問題にしようとしているのは「距離」ではなく、何m泳げた」という内容（質）についてである。つまり「泳げる」ということについての本質的な概念規定をどのようにするかということの問題にしたいのである。

水泳連盟では、「泳ぎ」の意味として次のように述べている「人間もしくは動物が、水面上にからだの一部を出すか、水面下を自力で進んだり、一定の体位を保って水面にとどまることをいう。ここで自力というのは、他の動力や補助具を使わないことをいうことである」⁷⁾（傍点筆者）

また、矢野久英氏は「泳げる者という概念規定はむずかしいが、ここでは、水中で手、足を動かして進むことのできる者を泳げる者ということにする」⁸⁾（傍点筆者）と述べている。

前述の二者の泳ぐことについての概念規定は、

「進む」とことと「浮く」ことをもってなされていることがわかる。

また、文部省の学習指導要領や指導要領の指導書には、「泳ぐ」「泳げる」ことの規定はないが、その指導の内容や順序からは、やはり、「進む」こと「浮く」ことをもって「泳ぐ」こと「泳げる」ことの規定をしているように思われる。

しかし、泳ぐためには、「浮く」ことや「進む」こと以外に「呼吸する」ことがあり、「呼吸」は、きわめて重要なことであるはずである。

「呼吸ができないために苦しくなってしまう思うように泳げない」という水泳の初心者が多いこと、また、初心者の水に対する恐怖感の中核となるものは「おぼれる」（死ぬ）などとかかわった「呼吸閉塞」であることなどから「泳ぐ」「泳げる」と規定する場合には「呼吸」を重要視し、「浮く」、「進む」ことに「呼吸ができていない」ことを位置づける必要があると考えるのである。

つまり、筆者は、「泳ぐ」「泳げる」ということを「呼吸しながら、浮いて、進む」という条件が満たされたときに言えることだと考えている。

であるから、呼吸をしないで、腕とバタ足だけで進む「面かぶりクロール」で10m進んでも「泳げた」とは言わないのである。

今まで述べてきた「泳ぐ」「泳げる」こと概念規定は、水泳学習における目標、内容方法を決定していくことと重要な関係があることは言うまでもない。

たとえば、一般的に行われている水泳指導等においては、「バタ足」→「腕のかき」→「呼吸」という順序で指導されている。この指導系統においては、まず「バタ足だけで進み」次に「バタ足による推進力をより大きなものにするために腕のかきとを結合」させ、そしてそれを連続的にするために「呼吸を結合」させていこうという考え方があると思われる。つまり、この指導系統の根底は水泳指導における第1の目的を「進む」ということにおいているようにも思われる。さらに「進

む」ということ、そしてスピードを上げるということの水泳指導の第一のねらいとしているところから「バタ足」の指導から「腕のかき」へという指導系統が生み出されているのであろう。ここに子ども達を水泳嫌いにしていく「速さへの挑戦」の指導の原因があるのだと思われる。

「呼吸しながら、浮いて、進む」ことを「泳ぐ」「泳げる」ことであるとした筆者の考える指導系統は、次のようになる。

水中にあって初心者が抱く恐怖心の中核である「呼吸閉塞」から解放するとともに、初心者の最も強い技術的な要求である「呼吸ができ、苦しくなく泳ぎたい」ということを保障し、その上に「浮き」かつ「進む」ということを結合する指導系統である。つまり「基本的な生命保全という生得的な要求と技術的な向上という文化的な要求とを同時に満たす呼吸法を中心にすえ、それに「浮き」かつ「進む」という水泳の文化的深まりの結合を考えている。」⁹⁾ 指導系統なのである。

III 水泳学習における技術認識

体育科教育の目標を「運動文化に関する科学的認識」¹⁰⁾ ととらえ、教えるべき内容は「運動文化に関する科学」であるとしてとらえている。「運動文化に関する科学」とは、「運動文化の歴史性、文化性、そして、からだの科学性、及び運動文化自身のもつ技術的法則性と技術発展の方向性などについての認識である」¹¹⁾ と述べられているように体育科教育においては運動文化を総体としてとらえ得るような科学的認識の形成を最も重視しなければならないと考えている。

子ども達は、教材の学習によって、その特質(特性)に根ざした技術を学習し、それらに関連した身体操作や用具・器具に関する知識や経験など様々な能力を身につけ、「運動文化を支配する自由を獲得」したり、「自分自身の能力を支配する自由を獲得」することによって「運動文化に関

する科学的な認識」を深めていくことができるのである。

水泳は「水中」という日常の生活環境とは異なる条件で行なう運動である。そのため水泳の技術学習においては、水の性質や条件をふまえた上での指導がなされなくてはならない。すなわち、日常生活の中で自然に養われていて、ほとんど意識にないような「呼吸法」や「姿勢の制御」や「脱力(リラクゼーション)」など、最も運動の根幹にかかわることがらや内容についてさえ、きちんとした順序性をふまえた意図的な学習が必要である。

1 呼吸についての技術認識

特に、水中という条件の中では、陸上生活において全く無意識的に反射化されている「呼吸」についてさえも「意識的な呼吸」ができるように指導しなければならないのである。

水泳における「呼吸法」は、水という条件の中で「浮力」を低下させずに短時間に呼吸する必要がある。特に初心者にとっては、従来のように「水中でゆっくり吐いて、顔(口)が水面に出たら急激に息を吸う」ことは、とてもむずかしいと考える。たとえできたとしても1~2回であり、呼吸のリズムを保つには大変な苦勞があるのである。

そこで、初心者には、「筋肉の粘弾性」(筋肉の、急激に伸展させれば急激に収縮し、ゆっくり伸展させればゆっくり収縮するという性質)により「水の中では呼吸を止め、口唇が水面に出たときに一度に口からまとめてパッと吐き、その反射で吸気する」という口で吐き口で吸うという日常とは少し異った呼吸法を指導する必要がある。また、この呼吸法は、止息し、肺の中に空気をためておくことにより「浮力」を保持できるという利点もかねそなえてもっているという特徴がある。

つまり、生命に直結する「呼吸」でさえ水泳の学習においては、その方法について「できる」よ

うにさせ、「わからせる」(認識) させる必要があると考えている。

2 姿勢制御についての技術認識

水中における人間の比重は、ほぼ1に近いので「浮き」を保持するための「姿勢保持」(制御)が必要である。また呼吸をしやすくするような「姿勢制御」と「腕や脚の動作」も必要となる。

水中における姿勢制御とは、からだの前後左右の位置関係や頭・首・手首・腰・脚・足などの動作を含めた、総合的・相対的な位置認識をもとにした、からだの目的的な動作のことであり、「姿勢のつくり換え」のことである。

(1) 「呼吸」のための頭(顔)の姿勢制御

呼吸するためには、口唇が水面に出たことを判断する必要がある。そのためには、頭(顔)をゆっくり上げる必要がある。なぜならば顔の皮膚感覚で水面を知覚するために急激に早く顔を上げると水面を知覚することが困難になるからである。このことから呼吸をするための頭(顔)の姿勢制御は「ゆっくりと頭(顔)上げる」という技術認識が必要である。

(2) 「浮く」ための姿勢制御

「浮く」ためには、からだ全体の脱力(リラクゼーション)が必要となる。そのためにはまず、手首や腕・肩の脱力がなされなければならない。さらに、首の脱力(「プールの底を見るように」とか「おへそを見るように」して脱力する)も必要である。そして、「おぼけのように」なったり、「死んだまね」をするようにしてからだ全体の脱力のための姿勢制御にかかわる技術認識が必要である。

(3) 腕と脚の動作についての技術認識

水泳の技術学習における初心者の腕や脚の動作は、「呼吸」と「姿勢制御」とのかかわりで学習し、操作することによって初めて意味をもつのであると考える。

① 腕の動作についての技術認識

初心者における腕の動作は「呼吸をしやすくする」ように「両腕で同時にかき、そのことによって生まれる浮力を使えるような動作」が効果的であると考える。つまり、平泳ぎの手のかきに似た動作をするという技術認識が必要である。また、呼吸をするための頭(顔)の起こしと腕のかきとの協応動作は、緊張性頸反射(頭部の後屈が腕の伸長と脚の屈曲を示すという反射運動)によって頭(顔)の起こしと腕のかきは、だれにでも「自然」にできる運動であるという技術認識も必要である。

② 脚の動作についての技術認識

初心者における脚の動作は、「動作の容易さ」や「浮き」「推進力」との関係で「左右同時であるドルフィンキック」がよいと考える。その根拠として次のように考えている。

第一に呼吸をするために頭(顔)を起こしたときに生じる緊張性頸反射により、両脚は膝関節から曲がるのが人間の自然の動作である。そのことによって曲がった膝を伸ばすようにしながら両足の甲で軽く水を打つ動作は容易である。また、腕のかきが左右同時動作であるために、脚のけりも左右同時動作の方が神経支配上からも容易である。

第二にドルフィンキックは、沈みやすい下半身を浮かせたり、推進力を生み出すためにも効果的である。

以上のようなことから、「呼吸」や「浮き」とは、さほどかかわりがなく、単なる「推進力」として行なう「バタ足」よりも「ドルフィンキック」の方が有効であるという技術認識が必要である。

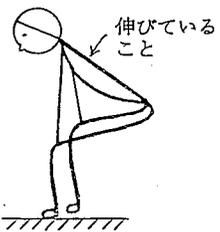
IV 水泳学習における指導系統

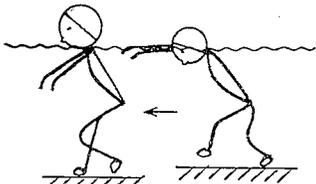
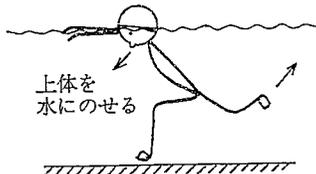
「泳ぐ」(泳げる)ということや「呼吸しながら、浮いて、進む」という概念規定をした上でその基礎技術を「姿勢制御を含む呼吸と腕の協応動作」¹²⁾ととらえて、「ドル平泳法」(トルフィン型

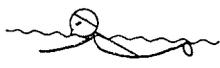
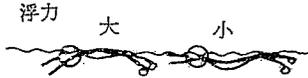
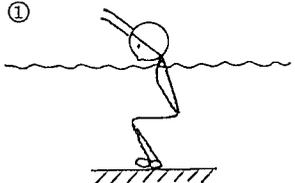
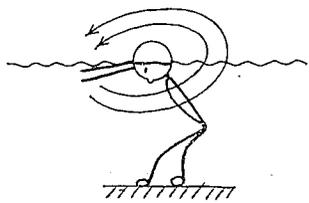
- ① ドル平泳法の練習
- 1 呼吸の練習
 - (1) 水なれ・水あそび
 - ① 陸上での呼吸の練習
 - ② 水中での呼吸の練習
 - (2) 呼吸と腕のかきを結びつける練習
 - (3) 立った姿勢から伏し浮きへの移行と呼吸法との結びつきをつくる練習
 - 2 ドル平泳法の練習
- ② バタフライの練習
- ③ クロールの練習
- ④ 平泳ぎの練習
- ⑤ 背泳の練習
- ⑥ 個人メドレーの練習

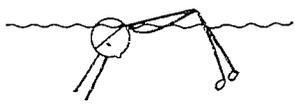
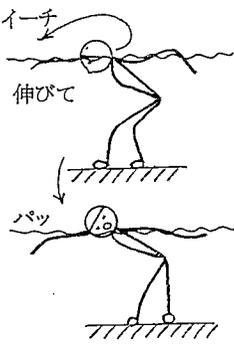
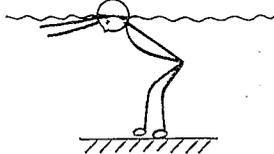
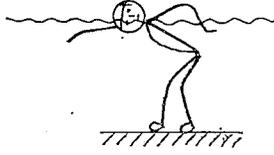
の脚のけりと平泳ぎ型の腕のかきで泳ぐ呼吸を伴った泳ぎ¹³⁾を基礎泳法とした水泳の指導系統を左表のように考えている¹⁴⁾。

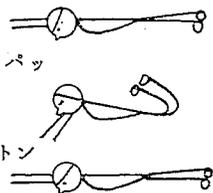
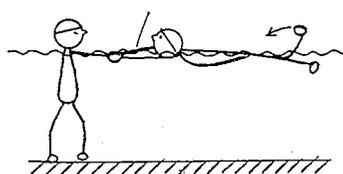
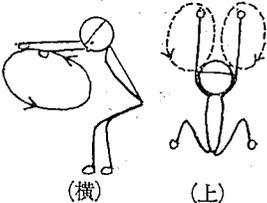
水泳の技術認識を深めるための指導過程と指導内容、学習内容については次のように考えている。(以下の内容は、学校体育研究同志会における共同研究の成果をもとにして作成したものである。)

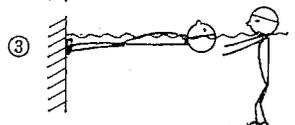
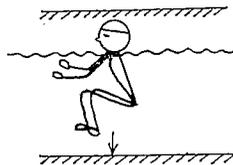
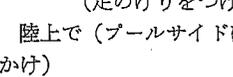
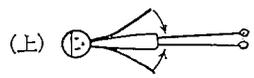
段階	指 導 事 項	調べ合い・教え合い・伝え合い	備 考
水 な れ 1 (水あそび)	(1) 陸上での呼吸練習 ・息をまとめて吐く イチ、ニイ、サーン、パッ (2) シャワーでじゃんけん (3) 水中リレー (4) トンネルつき汽車ポッポ ※前の人の肩に手をかける (5) 水中じゃんけん ※その他、プールの施設等により工夫	・腹に手をあててパッと吐く (腹が動くかどうか見る) ・手のひらに息をまとめて吐く。 ① パッの音 ② 手のひらへの吐息のあたり方 ③ 口の形(口をかたくしめない。口の中に少し息をためる)等を見あう。 ④ ・目を開る(勝ち負けが見られる) ・手を使う(水がかかるかどうか) ・顔に水がかかっても平気か ・目をあけて勝ち負けがみれるか → 大切なことは、呼吸と姿勢制御を含んでいること	※顔に水がかかってもすぐ手を使わないで、パッと口で息を吐いて呼吸できる ※目があけられるというのは姿勢制御及びその認識に役立つ ※「手が使える」というのは、姿勢制御及び呼吸(法)習得に発展させるために重要め。 (3)・(4)については、班競争、ルールづくりをしながらやるのもおもしろい。(4)は、トンネルの高さの工夫により水なれの段階的指導も可能。 → 無理をしない、楽しくできる、グループ指導ができること
水 な れ 2 (ドル平入門期)	(A) (1) 陸上での呼吸練習 イチ、ニイ、サーン、パッ (2) 四股立ちで イチ、ニイ、サーン、パッ、ポチャン  (B) 水にはいって	上記(1)と同じ ・イチ、ニイは首の脱力 ・サーンでゆっくり頭を上げる ・パッで息をまとめて吐く(正面を向いて) ・ポチャンで首の脱力 ・10~20回連続しておこなえる	※頭を上げるときにする。 あごを出すような気持ちで!! ※腰から胸ぐらいの深さ

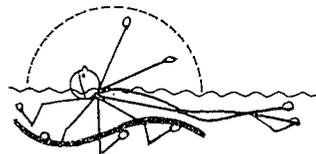
段階	指導事項	調べ合い・教え合い・伝え合い	備考
水 な れ 2 (ドル平入門期)	(1) 肩までいれ、正面を向いて 1、2、3、パッ (2) 口までいれて 1、2、3、パッ (3) 鼻までいれて 1、2、3、パッ (4) 目までいれて 1、2、3、パッ (5) 耳をいれて(頭までいれて) 1、2、3、パッ、ポチャン (C) 手ブラブラ水をおさえて (6) 1、2、3、パッ ※(B)の(1)~(5)練習 (7) 歩きながら (C)の練習 (8) 歩きながら(大またで)  つまさきが 足を半歩ひらく 地面からはなれるか (9) 片足伸ばして 1、2、3、パッ  上体を 水にのせる	・パッの音 ・口の形を見あう ・パッの時肩が水面からでないように水面で吐く。 ・水面が動くかどうか ・首の動きで顔をあげる ・手首のリラックス、腕のリラックス ・手の先が水面から出ているか (下におちていること)  ・ひじが伸びきっていないか (少し曲る) ・両手のかきにあわせて足を出す。 ・上体を水にもたらせているか ・片足で軽くけて浮く 逆の足は力をぬいてうしろへ浮かす。	※片手を水面において呼吸する位置をつかまえさせるのも効果的である。 ※手と呼吸の協応 ※浮いてくる感じをつかむ
平 浮 き (けのび) から ドル	(1) 伸びて一パッ立つ ・片足をのばした姿勢からもう片方の足でプール底をけて伸ばした足に合わせるようにする	・パッをしてから立っているか。 ・立ち方ができているか    水をおさえながら、両足をそろえてもってくる。	※からだ全体を脱力して浮くための指導 「おへそを見る」 「おぼけのようになる」 「死んだまねをする」

段階	指導事項	調べ合い・教え合い・伝え合い	備考
平完成まで	<p>(2) 伸びてーパッー伸びてー立つ</p> <p>(3) 伸びてーパットントン 伸びてーパッー立つ (パッ2回)</p> <p>(4) 伸びてーパットントン 伸びてーパットントン 伸びてーパッー立つ (パッ3回)</p> <p>(5) ドル平 (4回)</p> <p>(6) ドル平 プール横(10~12m)</p> <p>(7) ドル平 プール横往復</p> <p>(8) ドル平 25m</p> <p>(9) ドル平 50m</p> <p>(10) ドル平 75m</p> <p>(11) ドル平 100m</p>	<p>・パッのあと体が沈むことをみつける</p>  <p>・沈みこみをふせぐためにパッの直後に足を打つことをみつける</p> <p>・トントンは軽く打つ 1回目のトンは沈みを少なくするため 2 // // 浮くため、リズムをとるため</p> <p>・呼吸ができていのかどうか見る ・呼吸のとき肩が出ないように(上下動を少なくする) ・首の動きで呼吸をする</p> <p>・伸びがとれているか ・伸びてーパットントン 伸びてーパットントンの自分のリズムをみつける</p> <p>※浮きをつかませるために泳者の横において、一番浮いているところで頭に触れてやる(パッのタイミングをとらえさせる) ※声をかけて、リズムをとってやる</p>	<p>※どうするか話し合う</p> <p>浮力 大 小</p>  <p>※緊張性反射の利用</p> <p>※姿勢制御</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手首・腕のリラククス ・首のリラククス ・足のリラククス <p>(ひざが伸びきらないように、足首が曲がらないように)</p>
ドル平からドルバタ・バタフライへ	<p>(A) 陸上で</p> <p>(1) ドル平のリズムで手をかききって回す練習 伸びてーパットントン</p> <p>(B) 水中で</p> <p>(2) 1、2、3、パッで両うでを回す (A)-(1)に準じる</p> <p>(3) 伸びてーパットントン 伸びてーパットントン 伸びリズムで泳ぐ (ドルバタ)</p> <p>(4) ドルバタ 25m</p> <p>(5) ドルバタ 50m</p> <p>(6) イルカとび</p> <p>①</p> 	<p>・最初のトンのときかいた手を回す ・このとき、あごをひいて、両手がそろうかどうかを見る。</p> <p>・A-(1)に準じる</p>  <p>・ひざを軽く曲げ、両手を耳のうしろで伸ばして、へそを見るようにしてアゴを引く ・次に底をけて、手先から水にはいるようにとび込む ・とび込んだら上体をおこすようにする。(あごをつきだし背中をそらすよ</p>	<p>※「伸びてーパッー回す」と声をかけ合って練習する。</p> <p>※あごの動きが決める。 ※うねりをつくる練習をする。</p>

段階	指導事項	調べ合い・教え合い・つたえ合い	備考
ドル平からドルバタ・バタフライへ	<p>②</p>  <p>(7) 伸びてートパットン 伸びてートパットンのリズムをつくる (バタフライ)</p> <p>(8) バタフライ 25m (9) バタフライ 50m (10) バタフライ 75m (11) バタフライ 100m</p> <p>※競泳用には伸びを少くし早いうねりにしていく</p>	<p>うにする)</p>  <p>ト……呼吸をするための浮き上がり パッ に足を早く打つ トン……沈みをおさえるため</p>	<p>※泳ぎのリズムを変える</p>
ドル平からクロールへ	<p>(1) ドル平の呼吸のリズムで イチ、ニー、サーン、パットの練習</p> <p>(2) 両手をそろえて イーチ、伸びてーパッ ニーイ、伸びてーパッ の練習 (陸上・水中)</p>  <p>イーチ 伸びて パッ</p> <p>歩きながら↓大またへ↓足はローリン 程度に泳ぐ</p> <p>(3) イーチー伸びてーパッ ニーイー伸びてーパッ (クロール)</p>	<p>・サーンでゆっくり顔を横に向ける</p>   <p>・両手をそろえる ・イーチで片手で水をももまでかききる ・かいた手をもとにもどす (伸びてー) ・もう片方の手で水をおさえ顔を横にむけてパッと息をはく ・その手で水をかききったらもとにもどす ・入水は必ず手先からはいるように見あろう。 ・足は軽く打つ (特に意識させなくてもよい)</p>	<p>※足が交互に打てない子についてはこの時点でバタ足の指導をしていいが、足を意識させなくてもよい (足は、姿勢制御のために使う) ※呼吸が十分できない子には天井を向くつもりで息をするよう指導する (ローリングを教えることになる)</p>

段階	指導 事 部	調べ合い・教え合い・つたえ合い	備 考
	<p>ル)のリズムで泳ぐ (4) プール横(10~20m) (5) 25m (6) 50m (7) 75m (8) 100m ※競泳用は伸びを少くし腕のピッチを早くする</p>		<p>※バタ足の指導</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・内また ・ももから打つ ・ムチのようならせる
<p>ドル平から平泳ぎへ</p>	<p>■伸びて一パットーン 伸びて一パットーン のリズムをつくる</p> <p>(A)</p> <p>(1) 陸上でかえる足の練習 (2) 伸びて</p>  <p>パッ トン</p> <p>のリズムをつくる</p> <p>(B) 水中で練習</p> <p>(1) プールサイドにつかまって かえる足の練習 (2) 伸びて一パットーン 伸びて一パットーン のリズムをつくる</p> <p>(3) 平泳ぎ 25m (4) 平泳ぎ 50m (5) 平泳ぎ 75m (6) 平泳ぎ 100m</p> <p>..... 1 km 2 kmに挑戦/ ~臨海・遠泳に備えて~</p> <p>(7) 競泳用は伸びを少なくしピッチをあげることを。</p>	<p>・足はドル平の姿勢から自然に引きつける</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・リラックスしているか  <ul style="list-style-type: none"> ・引きつけたらひざを開き、足の指を開くようにして外側に向ける ・トーンと足首を曲げたままキックする ・キックしたら足首の力をぬき平浮きの姿勢をとる。  <p>※“伸びて一手一足”というような声をかけてやるとリズムが作りやすい</p> <p>・手は大きなメガネをかくように</p>  <p>(横) (上)</p>	
<p>背泳ぎ</p>	<p>■3泳法にある程度習熟してくると、重心の位置や浮力の中心を調節させ、姿勢制御ができるようになってくる。 背泳は、他の泳ぎとくらべて基本的がちがっているのは、“あおむけの姿勢”である。この“あおむけの姿勢”は人体と水の浮力がほぼ同じになることから姿勢制御を困難にしている。従ってドル平―バタフライ―クロ</p>		

段階	指導事項	調べ合い・教え合い・伝え合い	備考
背泳ぎ	<p>ールー平泳ぎときた指導過程の最後に位置づくす。</p> <p>(1) あおむけに浮く練習</p>  <p>① ゆっくりける</p>  <p>②</p>  <p>③</p>	<p>① 目は真上を見るようにする</p> <p>② おへそを水面につきだすようにする、ゆっくりける。</p> <p>③ 首や肩の力をぬいてリラックス</p> <p>④ 補助者が頭をもってやる</p>	<p>※補助者に頭をもってもらいあおむけに浮く感じをつかむ。</p>
	<p>④ 立ち方を覚える</p>  	<p>① あごを引く</p> <p>② ひざを曲げ胸に引きつける。尻を下げる</p> <p>③ 腰にある手を水面にもちあげるようにする</p> <p>④ 足を伸ばして立つ</p>	
	<p>(2) 長く浮く (足のけりをつける)</p> <p>① 陸上で(プールサイドに腰かけ)</p>  <p>② 水中で (1)の要領であおむけに浮き足のけりをつける</p> <p>③ プール横(10~12m)</p> <p>④ 25m</p>	<p>① 両ひざをのぼし足をハの字にする → バタ足の要領</p> <p>② 足首をブラブラさせ足首のスナップを生かして足の甲で水をけりあげる</p> <p>① けり幅を小さく、</p> <p>② ゆっくり打つ</p> <p>③ つま先が水面にとびださせない</p>	
	<p>(3) 手のかきをいれて泳ぐ</p> <p>(上) </p> <p>(横) </p> <p>○プール横(10~12m)</p> <p>○25m</p> <p>(4) 片手ずつ回してバランスをとりながら泳ぐ ・伸びて、回して、いれて、バ</p>	<p>① ひじを“わき腹”につける</p> <p>② 手を横にひろげる</p> <p>③ 尻の下へ水をたたきこむようにして手首のスナップをきかせる → ※親指をつき出して太ももにつけるようにかくとよい。</p> <p>④ 呼吸は、手をかくタイミングに合わせて、体が一番浮いたときにパッとまとめて吐く。</p> <p>① ゆっくりかく</p> <p>② 前に伸ばすとき手の甲をたたきつけるようにかく。</p>	

段階	指導事項	調べ合い・教え合い・伝え合い	備考
背泳ぎ	<p>ツのリズム</p>  <p>①</p>  <p>② 回して</p>  <p>③ 入れて</p>  <p>④ のびて</p> <p>(5) 手を交互に動かしてリズムカ ルに泳ぐ 50m</p>  	<p>⑧ 息は(3)の要領で手をももまでかき るときにパツとする。</p> <p>① 片手を頭上で伸ばして休む ② 手首の力をぬく ③ 伸ばした手をかきはじめるときに、 腰にあるもう一方の手をぬきあげる ④ 左右対称になるようにかく</p>	<p>※25mを何回か泳ぐ。</p> <p>※手を伸ばすとき肩を少し水面 に出してローリングするとス ムーズになる。</p>
	<p>(6) 競泳用へ</p> 	<p>・ひじをVの字に曲げわきをしめて水を かく ・わきの下から尻の下へ水を一気にかく</p>	<p>※手の先から入水</p> <p>手の先から入水</p> 

註

- 1) 松田岩男、宇土正彦編『現代学校体育大事典』p. 10 大修館書店・1974
- 2) 嘉戸脩「楽しい体育にとって“運動”とは何か」『体育科教育』p. 28 1984年6月増刊号
- 3) 荒木豊『教科教育法』9巻、体育p. 23 日本標準 1981
- 4) 矢野久英「水泳の特性を生かした授業の工夫」『体育科教育』p. 21、1985年6月号
- 5) 日本水泳連盟編『新訂 水泳指導教本』p. 11、1984 大修館書店
- 6) 学校体育研究同志会編『第90回全国大会提案集』

p. 79 1985

- 7) 日本水泳連盟編 前掲書5) p. 9
- 8) 矢野久英『体育科の授業研究』p. 223 1979 日本体育社
- 9) 学校体育研究同志会編『水泳の指導』p. 12 1972 ベースボールマガジン社
- 10) 荒木豊 前掲書 3) p. 24
- 11) 荒木豊 前掲書 3) p. 23
- 12) 荒木豊『体育の技術指導入門』p. 65 1979 ベースボールマガジン社
- 13、14) 学校体育研究同志会編『水泳の指導』1972、ベースボールマガジン社