

# 女子学生の水泳指導について

## 河 合 定 義

本学は児童教育科の短期大学で卒業後は幼児、児童たちの教育に任じ、心身共に健やかな第二第三の国民の育成に当る人々である。

これらの人々が「泳げる」「泳げない」ということは、これらの育成に大きい影響を与えるばかりでなく、将来家庭の主婦となった場合でも、小供達に与える感化には大きなものがあることを疑うことはできない。こうした意味で毎年一年生を対象にして、夏季休暇の始めに医師の健康診断の結果異常のないもの全員にプールで泳力テストを行い、それぞれの泳力によって、10名宛班に分け、三泊四日の合宿で水泳練習と代表者を中心にした規律正しい共同生活を実施している。

夜はレクリエーションとして、ゲームや歌フオークダンス、キャンプファイア、キャンドルサービス、等で楽しく過ごす。

泳力については全員が百米を完泳することを目標に二年生の水泳助手と共に泳ぎの練習をする。

始めから泳げるものについては、クロール、平泳、背泳、横泳等のうち二種目以上を習得する様にしている。

合宿前の泳力を实地に調査した四ヶ年間の成績は次の通り

	泳げない	50米以下	50米以上
昭和44年	19.8	54.8	25.4
昭和45年	14.3	57.7	28.0
昭和46年	14.7	58.0	27.3
昭和47年	15.0	54.8	30.2

全然泳げないもの昭和44年は約20%あり昭和47年迄は15%となっていて殆んどその数は変わらない。

最も多い人数は50米までのもので平均56.3%、50米以上泳げるものは四ヶ年平均27%に過ぎない。

### 泳げる様になった年齢

泳げるものについて泳げるようになった時期を調べた結果小学校三年から中学一年までがその大部分を占めている。小学校の時期が泳ぎの技能を身につける大切な時期で中学三年から高校に入学してからは泳げないものは、きまり悪さと、あきらめが先になって普通の状態のもとでは依然として泳げる様にはならないのが普通である。

泳げないものについて理由を調べて見ると

- 1 習う機会がなかった。
- 1 水が怖い
- 1 施設がなかった。
- 1 病弱であった。

等々であるが習う機会がなかったというのが最も多く、特に小学校時代にその機会に恵まれなかった事が最大の原因のようである。

小学校時代に水遊びとして水に慣れ、浮くこと、沈むこと、呼吸のしかた、水に親しむ機会があれば子供はいつの間にか泳げる様になるものである。

泳げるものについてどんな泳ぎの型が多いか調べて見ると、

平泳 40% 横泳 35% クロール 10% 背泳 10% 犬かき 5%

となつて居り、平泳、横泳が75%、そこで学生の水泳指導も楽な泳ぎ方で出来るだけ距離を伸ばせる平泳、横泳に重点を置いて指導することにした。

#### 女子学生の水泳指導について

先ず泳力テストによりそれぞれの能力別にグループを作る。そのグループは10人単位、グループには助手一名、各グループの練習目標を定め合宿期間中の到達目標に向つて努力する様にする。

特に全然泳げない初心者の指導には私自身が当り目標は100米を合宿期間中に泳ぐ様になることである。

#### 指導の段階

水泳は、水の中でからだのバランスを取る高度な調節力を必要とし、しかも、生命を直接関係をもつ状態のなかで行う運動である。

水中で呼吸の出来ない人間にとって、息がつまるということが大きな恐怖となってくる。それだけに、泳ぎをおぼえる過程は困難なことであるが、水になれ、浮くことをおぼえてくれば、だれでも泳ぐことはできる。

人間のからだの比重は、息を吸いこんだときに1.0以下の値を示し、水に浮く状態であるといえる。息をいっぱい吸い込んで、プールの下をはって歩こうとしてもなかなかできるものではない。このように自然にからだは浮き上がってくることを感覚的にとらえられるようになれば、初歩の段階の半分は習得できたとみてもよいほどである。

そこで、この水なれと浮きをしっかりマスターし、手足をバランスよく動かすことによつて短かい距離でも泳げるようにすることや、泳の中に息つきを入れていく練習。プールの底から両足がはなれ、立位から横にからだを倒すという、ふだん経験されない形にからだをコントロールしたり、また、つかまりどころのない水の中でからだの動きを調整するという高度な能力を養成するものである。

泳ごうとすることより先ず水になれることである

顔を水面につけたり頭まで水中にもぐらせる練習。できるだけ長くがまんしていられるようにする。もぐってから顔を出すときに、肩まで水に入れ、顔だけ出して呼吸させるのが「コツ」である。水中にらめっこ、水中じゃんけんなど。顔を出した時手でふかないこと。顔を水中に入れて歩く。ゆっくり大まかで進むようにさせる。ときどき顔を上げて呼吸する。顔を出して呼吸することと両手をかいて水をおさえることがうまく協応するよう練習する。

プールのふちにつかまって浮く、初めのうちは腕に力を入れてしがみつような形になるが、だんだん力を抜かせて浮かせ、腕を伸ばす様に指導する。今度は友だちに手をひいてもらつてプールの中央に出てみる練習をする。腕の力を抜いて手をつなぎ、顔を水中に入れてからだを浮かす。ときどき顔を上げて呼吸をする。おなかをへこませる。「腰をそ

らないように。」「おへそを見るように。」という助言が必要である。

伏し浮、立ち方、伏し浮きから手をかいて呼吸、呼吸法をいつも基盤に置いた指導等水になれる指導の過程を充分とって次にビート板をつかって平泳の蛙足の練習、横泳のあおり足の練習を夫々自分の希望の泳ぎ方に依って選択して、充分に練習する。蛙足、あおり足共に足首、足先の動きを始終注意して、正しい動きが出来る様に指導する。

次にビート板なしで平泳ぎ、此の時両手は前方で円を描く様にして水を押えること、特に横に強くかかないようにする。

横泳の場合も手と足の協応動作を何回も繰り返し練習、此の時両膝を曲げて前後に開く場合は静かに、合わす場合は足先で弧を描くような気持で強く、時にビート板をもって足の練習、時にビート板なしで手と足の練習、三日間の練習で最低50米、殆んどが100米泳げるようになった。

始め三年間は屋島のユースホステルの塩水プールで実施したので浮力の関係か全員100米泳ぐようになったが、本年淡路島の国立青年の家のプールでは淡水であった為と、練習時間が少し不足した為めに五名程目標に到達しなかった。

然し大部分の者の泳力は向上し94%は100米泳げる様になった。

その上小学校体育の水泳指導と管理について実際に経験することが出来た事は大きな収穫であった。

高松短期大学研究紀要

第 3 号

昭和48年2月28日印刷

昭和48年3月5日発行

編集発行 高松短期大学  
高松市春日町960

印刷 新日本印刷株式会社  
高松市木太町2158