

本校生徒の水泳能力実態について

天野 菊三郎・原田 秀雄・稲山 沢子

本校における水泳実習は学校創設以来毎夏体育科正課単元を中心に、理科学習をあわせて行われてきている。その参加対象も時により異っていたが、昨年以來中学1年、高校1年は必須参加、他学年は希望参加の形式をとり現在に及んでいる。本稿においては本年度の結果を中心に考察する。

I 研究項目

1. 本校生徒の水泳能力の実態。
 2. 中学、高校時代における水泳能力の能率的習得期は何時か。
 3. 初心者指導法はいかにしたらよいか。
- 以上3項目を中心課題として述べる。

II 実施計画

1. 場所 静岡県浜名郡新居弁天
浜名湖に面し、遠浅で岸より100m位の所に舟道があり約20m位で水深身長におよぶ。塩水。干満差50cm内外、潮流少々あり。危険性なし。海底砂地、水温25°C~30°C。
2. 期間 8月10日~15日、5泊6日。
水泳実練習時間 毎日午前午後2回各2時間。
総練習時数 18時間。
連日晴天で、順調に練習ができた。
3. 級別の設定
 - (1) 7級 25m未満
 - (2) 6級 100m未満
 - (3) 5級 500m未満
 - (4) 4級 500m以上
 - (5) 3級 500m以上の泳力とクロール・バック・平泳・横泳の型のほぼまとまったもので潜水10m・逆跳3m (註)
4. 指導法
能力差による班別指導
教官一人当たり25名以下を担当。

III 結果の考察

1. 泳力実態 第一表参照、数字は実数、括弧内は%。中2、中3は連続参加者が大部分であり高1との比較は意味がない。中1は5級以上男子24%、女子10%で大部分が水泳指導を必要とすることがはっきりあらわれている。高1は男子が5級以上54%、女子6%で特に女子の必要性を痛感する。高1男7級が7%しかないのは、男女においては小中学校時代にある程度水に親しんでいることが理解できる。

第一表 練習当初テスト結果

| 学 年 | 参加人員 | 7級 | 6級 | 5級 | 4級 | 3級 |
|-------|------|------------|------------|------------|------------|-----------|
| 中 1 男 | 53 | 20 (38) | 20 (38) | 13 (24) | — | — |
| 中 2 男 | 34 | 1 (3) | 5 (15) | 3 (9) | 16 (49) | 9 (29) |
| 中 3 男 | 11 | — | — | 1 (9) | 7 (64) | 3 (27) |
| 高 1 男 | 38 | 3 (7) | 15 (39) | 10 (27) | 9 (24) | 1 (3) |
| 小 計 | 136 | 24 | 40 | 27 | 32 | 13 |
| 中 1 女 | 40 | 22 (55) | 14 (35) | 4 (10) | — | — |
| 中 2 女 | 27 | 5 (19) | 12 (44) | 9 (33) | — | 1 (4) |
| 中 3 女 | 8 | — | — | 4 (50) | 4 (50) | — |
| 高 1 女 | 19 | 12 (62) | 6 (32) | 1 (6) | — | — |
| 小 計 | 94 | 39 | 32 | 18 | 4 | 1 |
| 合 計 | 230 | 63 | 72 | 45 | 36 | 14 |

2. 練習効果第二表 (A) (B) 参照

註. 7級を25m未満としたのは、一應身体が浮き、呼吸がある程度習得でき手足の調和がとれなければ、25mを泳ぐことは困難であり、この時期は指導管理上最も注意を要する時期にて、基本練習に重点をおかねならない。

6級 この級においては手足の調和、足の動作に欠点がある時期で呼吸も水壓に不なれのため不十分である。

5級 泳法を問わず単一の泳法でや、型がまとまってきた時期でもある。

4級 一應泳けるという言葉を使用してもよい時期、水に対する自信を持つ時期である。各種泳法を練習させる。

3級 略

本校生徒の水泳能力実態について

第二表 (A) 最終テスト結果 (男子)

| 学 年 | 参加人員 | 7 級 | 6 級 | 5 級 | 4 級 | 3 級 |
|-------|------|----------|------------|------------|------------|------------|
| 中 1 男 | 53 | 4 (8) | 12 (23) | 15 (26) | 18 (34) | 4 (8) |
| 中 2 男 | 34 | — | 3 (9) | 3 (9) | 10 (31) | 18 (51) |
| 中 3 男 | 11 | — | — | — | 2 (18) | 9 (82) |
| 高 1 男 | 38 | — | 4 (11) | 6 (16) | 17 (45) | 11 (28) |
| 小 計 | 136 | 4 | 19 | 24 | 47 | 42 |

男子は全員 6 級以上を目標に指導したが、中1. 4 名 (8%) を残したのは残念である。このうち身体の故障で半分以上欠席したものの 2 名、20m 泳げるもの 2 名である。5 級以上中1.68%, 高1.89% は良好な成績と思われる。

第二表 (B) (女子)

| 学 年 | 参加人員 | 7 級 | 6 級 | 5 級 | 4 級 | 3 級 |
|---------------|------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|
| 中 1 女 | 40 | 8 (20) | 16 (40) | 10 (25) | 5 (12) | 1 (3) |
| 中 2 女 | 27 | 2 (7) | 7 (26) | 12 (45) | 4 (15) | 2 (7) |
| 中 3 女 | 8 | — | — | — | 5 (62) | 3 (38) |
| 高 1 女 | 19 | 6 (32) | 12 (62) | 1 (6) | — | — |
| 小 計 | 94 | 16 | 35 | 23 | 14 | 6 |
| A: B 表 合 計 | 230 | 20 | 54 | 47 | 61 | 48 |

中 1 女 5 級以上 40% は第一表の中 2 女 (前年の中 1) の 37% と比較してほぼ同じ、7 級 20% も 19%, 6 級 40% も 44% と同じ結果が得られている。中 2 女は 5 級以上 67% で良好である。中 3 は連続 3 年参加で又水泳愛好者故、優秀な成績である。高 1 女における成績不良は如何なる理由によるものであるか。

1. 水泳習得期の不適によるものか。
2. 欠席日数多き故か。(生理上の理由)
3. 精神面における影響。(羞恥心)

以上 3 項が考えられるが、統計資料少なきため結論を保留するが前年度の高 1 女においては 5 級以上 75%, 7 級 20% の結果を得ているので、1 項の習得期の問題よりも、2・3 項によるものと思う。

2. 中～高時期における水泳能力の能率的習得期の問題

この問題は次のような方法にしたがった。すなわち各級ごとに当初テスト、最終テストの結果各人の進級数を求め、これと各級当初の人員との比率を求めた。

[例] 表の見方

中 1 男 7 級 20 名を分母として $7 \sim 7 = 4 (20\%)$, $7 \sim 6 = 10 (50\%)$, $7 \sim 5 = 6 (30\%)$ 計 20 (100%)

第 3 表 各 級 別 進 度 表 () 内 %

| 学 年 | 進 度 級別 員人 | 現 状 維 持 (進級 0) | | | | | 1 級 進 級 | | | | 2 級 進 級 | | | 3 級 進 級 | |
|-------|-----------------|----------------|------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|-----------|
| | | 7~7 | 6~6 | 5~5 | 4~4 | 3~3 | 7~6 | 6~5 | 5~4 | 4~3 | 7~5 | 6~4 | 5~3 | 7~4 | 6~3 |
| 中 1 男 | 53 | 4 (20) | 2 (10) | — | — | — | 10 (50) | 9 (45) | 9 (70) | — | 6 (30) | 9 (45) | 4 (30) | — | — |
| 中 2 男 | 34 | — | 2 (40) | 2 (66) | 7 (45) | 9 (100) | 1 (100) | 1 (20) | 1 (34) | 9 (55) | — | 2 (40) | — | — | |
| 中 3 男 | 11 | — | — | — | 1 (14) | 3 (100) | — | — | 1 (100) | 6 (86) | — | — | — | — | |
| 高 1 男 | 38 | — | 1 (7) | — | 3 (33) | 1 (100) | 3 (100) | 6 (42) | 9 (88) | 6 (67) | — | 5 (35) | 2 (12) | — | 2 (16) |
| 中 1 女 | 40 | 8 (37) | 2 (28) | 1 (25) | — | 1 (100) | 14 (63) | 9 (40) | 2 (50) | — | — | 3 (32) | 1 (25) | — | — |
| 中 2 女 | 27 | 2 (40) | 4 (33) | 6 (66) | — | 1 (100) | 3 (60) | 6 (50) | 2 (22) | — | — | 2 (17) | 1 (12) | — | — |
| 中 3 女 | 8 | — | — | — | 1 (25) | — | — | — | 4 (100) | 3 (75) | — | — | — | — | |
| 高 1 女 | 19 | 6 (50) | 6 (100) | 1 (100) | — | — | 6 (50) | — | — | — | — | — | — | — | |

本校生徒の水泳能力実態について

中2・中3は水泳訓練は2～3回目になるので各級別進捗表による指導適期の考察困難と思われるので、正式指導を初めて受けた中1・高1の結果をまとめると次の表になる。

第4表

| 進級 | 中1男 | | | 中1女 | | | 高1男 | | | | 高1女 | |
|----|---------|---------|---------|---------|---------|----|--------|----------|--------|--------|---------|---------|
| | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | 3 | 0 | 1 |
| 7級 | % 20 | % 50 | % 30 | % 37 | % 63 | — | % — | % 100 | % — | % — | % 50 | % 50 |
| 6級 | 10 | 45 | 45 | 28 | 40 | 32 | 7 | 42 | 35 | 16 | 100 | — |
| 5級 | — | 70 | 30 | 25 | 50 | 25 | — | 88 | 12 | — | 100 | — |
| 4級 | — | — | — | — | — | — | 33 | 67 | — | — | — | — |

(1)中1男では各級共に進級しているが、5級においては全員進級しているのが目立ち、正式指導により水に浮く程度であったものが十分に水泳技術を得たことがわかる。2階級進級の%も高い。

(2)中1女は7級の0級進級37%以外は各級共70%以上のものが進級しており、一応指導の適期と考えられる。

(3)高1男の6級25～100m未滿の者は過去において水泳指導をうけてない者が多く、一応は浮くが泳げないものと思われ指導することによって十分のび得ると推察される。

(4)高1女は7級において50%の進級をみた以外進歩しないのは適期をすぎたものと思われる。

第5・第6表を比較すると中1においてはほぼ同傾向の結果がみられる。高1男においては練習態度に本年と差があり、そのために異った結果があらわれたものと思われる。

3. 初心者指導法はいかにしたらよいか。

指導段階は次の3つの方法によっている。

A. 水なれ→バタ足→犬かき→クロール

第5表 学年別進捗表

| 学年 | 参加人員 | 0階級 | 1階級 | 2階級 | 3階級 |
|-----|------|------------|------------|------------|----------|
| 中1男 | 53 | 6 (11) | 28 (52) | 19 (37) | — |
| 中2男 | 34 | 20 (59) | 12 (35) | 2 (6) | — |
| 中3男 | 11 | 4 (36) | 7 (64) | — | — |
| 高1男 | 38 | 5 (13) | 24 (64) | 7 (18) | 2 (5) |
| 中1女 | 40 | 11 (28) | 25 (62) | 4 (10) | — |
| 中2女 | 27 | 13 (44) | 11 (45) | 3 (11) | — |
| 中3女 | 8 | 1 (13) | 7 (87) | — | — |
| 高1女 | 19 | 13 (68) | 6 (32) | — | — |

第6表 前年度進捗表

(中1・高1のみ)

| 学年 | 参加人員 | 0階級 | 1階級 | 2階級 | 3階級 |
|-----|------|-------------|-------------|-----------|----------|
| 中1男 | 47 | 7 (15) | 28 (59) | 8 (17) | 4 (9) |
| 中1女 | 43 | 10 (23) | 29 (68) | 4 (9) | — |
| 高1男 | 34 | 13 (39) | 20 (58) | 1 (3) | — |
| 高1女 | 16 | 6 (37.5) | 6 (37.5) | 4 (25) | — |

B. 水なれ→バタ足→平泳

C. 水なれ→バタ足→背浮き→背泳

本校においては、Aに男子、Bは女子を、原則として、Cは呼吸の容易にできない女子に適用されているが、水泳はあくまで個人指導であるから、本人の適性を考慮し諸種の方法をとることが必要である。5級になるまでは単一の泳法をもって行なわせ、とくに足の動作に重点をおき、個癖の修正を初期のうちに十分練習させる。

足の動作は見えないために修正にはとくに努力を要するので、陸上練習の価値を十分に生徒に理解させることが必要であり、あまりに進度のみを急ぐと成果はあがらないものである。