

# 水泳の初心者指導法について

天 野 菊 三 郎

本校に於ける水泳訓練は毎夏中学生を対象に実施しており、その成果については紀要1・2集に述べてあるが、今回は必須参加である中学一年生を中心にして実施した初心者指導法についての結果を述べる。

## 1. 研究項目

初心者指導法はいかなる方法が適するか。

### 1. 指導体系A・B法による結果の考察。

A = 水なれ→背浮き→背泳 (バック・フロート型)

B = 水なれ→バタ足→犬かき→  
 { クロール  
 (従来の本校の指導過程)  
 平泳

### 2. バック・フロート (Back Float) による指導過程はいかにするか。

### 3. A.L.M (Assembly Line Method) と能力別班別指導法の可否 (今回は省略)

## 2. 実施計画

- (1) 場所 静岡県浜名郡新居町弁天 (浜名湖)
- (2) 期日 毎年八月上旬 五泊六日
- (3) 練習時間 毎日午前午後各2時間、練習総時間18~20時間
- (4) 級別 (省略) 紀要1集参照
- (5) 指導組織 能力別班別指導、教官は本校教官・大学水泳部 (体育科) 出身者、助手本校高校生 (2級生)、一班20~30名、初心者は20名以内
- (6) 参加者 中一必須中二・三希望参加

## 3. 結果の考察

- (1) 指導体系A・B法による指導結果について最近五カ年間の資料につき必須参加である中一の男女別の泳力の結果について述べる。

一 表 当 初 テ ス ト 成 績

年 度	男					女				
	参加人員	7 級	6 級	5 級	4 級	参加人員	7 級	6 級	5 級	4 級
昭 30 年	53	20 (38)	20 (38)	13 (24)	—	40	22 (55)	14 (35)	4 (10)	—
31 年	49	20 (40)	19 (39)	7 (15)	3 (6)	46	26 (57)	19 (41)	1 (2)	—
32 年	50	23 (46)	17 (34)	10 (20)	—	40	37 (93)	2 (5)	—	1 (2)
33 年	42	16 (38)	12 (29)	13 (31)	1 (2)	41	33 (80)	6 (15)	2 (5)	—
34 年	41	18 (44)	14 (34)	9 (22)	—	45	33 (73)	8 (18)	4 (9)	—

注 ( ) 表内は%を示す。

当初の泳力調査は一表のとおりで7級生 (25m未満) の%は男子に於ては変化は少ないが、女子に於ては昭和32年度を頂点に急激に増加している。表に示されているように小学校に於ける水泳指導はあまり進んでいないものと思われる。本校生徒は名古屋市内の広範囲の多数校より入学している為に生徒の水泳歴は非常に変化があり水泳能力も変化が多い。

このことは紀要2集にも調査結果を述べてあるが、小学校時代に学校における指導をうけていないものが相当数ある。昭和32年度の女子の7級93%は津の橋北中学の事故が影響し、女子の小学校に於ける臨海訓練が学校、父兄共に消極的になった結果ではないかと思われる。

練習結果の成績は次の如くなっている。

共 同 研 究

二 表 終 末 テ ス ト 成 績 表

年 度	男						女						備 考
	参加人員	7 級	6 級	5 級	4 級	3 級	参加人員	7 級	6 級	5 級	4 級	3 級	
昭30年	53	4 (8)	12 (23)	15 (26)	18 (34)	4 (8)	40	8 (20)	16 (40)	10 (25)	5 (12)	1 (3)	B法による指導
31年	49	4 (8)	13 (27)	11 (22)	15 (31)	6 (12)	46	8 (18)	18 (39)	18 (39)	1 (2)	1 (2)	
32年	50	—	12 (24)	8 (16)	29 (50)	1 (2)	40	8 (20)	18 (45)	12 (30)	1 (2.5)	1 (2.5)	
33年	42	4 (10)	10 (24)	7 (17)	19 (44)	2 (5)	41	3 (6)	18 (44)	16 (40)	4 (10)	—	A法による指導
34年	41	1 (2.5)	9 (21)	12 (30)	18 (44)	1 (2.5)	45	2 (5)	11 (24)	23 (51)	6 (13)	3 (7)	

注 ( ) 内は%を示す。

指導体系の変化に基く結果の考察をバック・フロントによる指導をA, 従来の方法をBとして述べる。Aは2カ年, Bは3カ年の結果であるが, 男子では

特別の差異は認め難い。女子では明らかにAが秀れた結果を示している。次に級別にどの位進級しているかを調査したのが三表である。

三 表 級 別 進 級 表

年 度	性 別 進 級 度	男				女			
		0 進 級	1	2	3	0	1	2	3
昭 30 年 度	7 級	4 (20)	10 (50)	6 (30)	—	8 (37)	14 (63)	—	—
	6 級	2 (10)	9 (45)	9 (45)	—	2 (28)	9 (40)	3 (32)	—
	5 級	—	9 (70)	4 (30)	—	1 (25)	2 (50)	1 (25)	—
	4 級	—	—	—	—	—	—	—	—
	3 級	—	—	—	—	1 (100)	—	—	—
昭 31 年 度	7 級	4 (20)	13 (65)	3 (15)	—	8 (31)	14 (54)	4 (15)	—
	6 級	—	8 (42)	9 (48)	2 (10)	4 (22)	14 (73)	1 (5)	—
	5 級	—	6 (86)	1 (14)	—	—	—	1 (100)	—
	4 級	—	3 (100)	—	—	—	—	—	—
昭 33 年 度	7 級	3 (18)	11 (70)	—	2 (12)	3 (9)	18 (56)	11 (33)	1 (2)
	6 級	—	7 (57)	5 (43)	—	—	3 (50)	3 (50)	—
	5 級	—	12 (92)	1 (8)	—	2 (100)	—	—	—
	4 級	—	1 (100)	—	—	—	—	—	—
昭 34 年 度	7 級	1 (6)	9 (50)	8 (44)	—	2 (7)	11 (33)	20 (60)	—
	6 級	—	4 (28)	10 (72)	—	—	3 (38)	5 (62)	—
	5 級	—	8 (90)	1 (10)	—	—	1 (25)	3 (75)	—

注 ( ) 内%を示す。

三表の結果より, 男子では各級の進級数に於てA

・B間の差は認め難いが, 女子では7級生(初心者)

## 水泳の初心者指導法について

の進歩は明らかにA法が優位にあると云える。7級→5級(100m泳ぐ)への二級進級者が、昭和34年度には60%以上もあり、良好な成績を得た。六日間(20時間)の練習で全然泳げなかった生徒が一応単一の泳法で100m迄泳げるようになったと云うことは良い結果と云える。従来B法に於ては一級進級が普通の状態であったことから考えれば、極めてA法は秀れているものと云える。更に女子の7級で進級出来なかったものの練習状況を調査すると、生理条件の為に入水出来ず、練習期間中半分以上欠課するものが多く練習さえすれば100%進級も可能である。B法によると相当練習しても無進級者が出たがA法になってからはそれがなくなり、女子に関しては極めて有利である。その理由は初心者の段階で最も時間を要する呼吸法が、仰向のために伏面よりも容易であり、5級になり平泳に変化してもその時には、生徒は水に対し浮力の自信と手足のバランス、力のポイントを不完全ながら会得しているために呼吸法の体得も容易である。

### (2) バック・フロートによる指導過程について

本校に於ける初心者指導過程は、日本赤十字社のA.L.Mに採用されているバック・フロートの過程をとり、5級迄は出来るだけ単一泳法を指導し技術修得を単一化し、水上における安定感と手足の調和呼吸法の会得に重点をおいている。指導過程は三段階に分けられ、更にその内容は細分される。

#### A 水なれ(水の中で立っている状態、支点がある)

1. 水中行進
2. 浸顔呼吸停止(プレス・ホールド)
3. 水中開眼
4. 呼吸法(リズムック・プレス)→ポッピング(Bobbing)

#### B 浮身(水上に浮く)

1. 抱へ型伏せ浮き(ジェリーフィッシュフロート)
2. 蹴伸び伏せ浮き(立ち方)
3. バック・フロート(立ち方が困難)

#### C 前進(姿勢)→バック・フロート

1. フィニング(Finling)
  2. 手支持バタ足
  3. フィニングとバタ足
  4. スカーリング(Sculling)とバタ足(両手同時)
  5. バック・ストローク
- これ以後平泳、クロールに移る。

#### D 平泳の過程

1. エレメンタリー・バック・ストローク  
(Elementary Back Stroke)

2. インバーテッド・バック・ストローク  
(Inverted Back Stroke)

3. ノープレス・プレスト

4. 平泳

#### E クロールの過程

1. バタ足
2. 犬かき(ヒューマン・ストローク)
3. ノープレス・クロール
4. クロール

一般的にA・B・C過程終了後は生徒の運動個性によりD・E何れかに分れて指導するが、殆どのもの(特に女子)はD→Eのコースをとる。この時期は呼吸法の完全会得と持久的泳力の向上を目標に指導する。各種泳法の指導は4級(500m)以上に対して行っている。

## 3. 指導上の問題点

- (1) 本指導過程に於て生徒が最初に困難を感じるのはB-3にあるバック・フロートにおける立ち方である。腰位の深さがあれば十分で、プール指導では深すぎ水を飲み易い。初めの中は要領が会得出来ないから、頭部を後下方より補助して起すことが必要である。両足を揃えて曲げ、手掌を上に向け、下方から水を上方へすくう、それから頭部を起す。
- (2) 次にバック・フロートの基本姿勢である。一文字の姿勢(頭を稍おこし、顎をしめ、足先を見る。腰を伸ばし、胸をはる)が伸々とれず、一般に頭を後にそらし、顎を出し、腰が折れ下がるのが多い。初期には腰を下方より支持することが大切である。呼吸は腹式呼吸法の要領で浮力の中心を、臍の付近にくるように十分呼吸をホールドする。
- (3) フィニング(魚のヒレの運動)は手掌を伏せ、腕を体側に伸ばし腕の位置で行い、重力による腰部の沈むことを押える。初期には肩に力を入れ、腕を横にひろげ、肩に力を入れてバランスをとるものが多いが、これではバランスがとれず又腰部より沈む。フィニングの要領は手掌のスナップを利用して交互に舟の櫓の要領で行う。
- (4) バタ足は最初は仰向で底に手をつき、足の運動を見ながら力を入れるポイント、キックの要領を十分に会得させ、その後でバック・フロートのバタ足に進む。強打せず、前進よりも浮力をとることを主眼にバランスをとることに重点をおく。フィニングに合せる。
- (5) スカーリングは最初は小さく次第に大きくするフィニッシュに力を入れ掌に十分水をキャッチする。スカーリングの後でフィニングの動作を加える。

- (6) バック・ストロークの腕の動作は正しいものは、ストロークのフィニッシュの後は、直ちに水より手を抜き空中を上を廻すが、初期のこの段階ではフィニッシュの後でフィニングを入れて浮きをとり、正規の六打二掻きの状態を最初より指導するのは困難であり、序々に浮きを少なくして正規の泳法に近づける。体位を特に注意をする。この状態のバック・ストロークで距りを伸ばす練習を行う。
- (7) エレメンタリー・バックストローク (Elementary Back Stroke) とは脚は蛙足、腕は両手同時のスカリングを用うるもので、バックより平泳に切り変える最初の段階である。伏せ面（平体）の蛙足は実施者が足の動作を見ることが出来ない為に、仲々要領が会得出来ず個癖の原因となる。
- (8) インバーテッド・バック・ストローク (Inverted Back Stroke) (7)の泳法と動作は同じであるが、腕と脚とが交互に行われる。平泳を逆にした泳法である。
- (9) クロールについては省略する。

以上指導過程上重要点を述べたが、指導はあくまでも計画性をもって、段階的指導を行い、よく生徒の運動個性を把握して、根気よく丁寧に指導すべきものである。生徒特に初心者は練習意欲を旺盛にし、あせらず練習すれば、水泳指導等適期に該当する年令でもあ

るから、発達も著るしいものである。夏期における水泳は、安全教育の面からも、又夏の身体的レクリエーションの面からも、最適のものである故に十分な指導監督することが望ましく、事故発生を恐れるあまり消極的になっては不可である。水泳における事故の撲滅は水泳を指導することにより、生徒が泳げる様にしてやることは方策である。

最後に水泳指導組織（管理面省略）を参考迄にあげておく。

昭34年水泳指導編成

班 別	教官	助手	級別	学年	人員	性別
一 班	1	1	2・3級	全	9	男・女
二 "			4 "	"	26	男
三 "	1	—	5 "	"	20	男
四 "	1	—	6 "	"	21	男
五 "	1	—	7 "	中1	18	男
六 "	1	—	4・5級	全	21	女
七 "	1	—	6 "	"	18	女
八 "	1	1	7	中1他	16	女
九 "	1	1	7	中1	18	女