

プールを使用しての初心者指導の一考察

— 中学生を対象として —

天野菊三郎・原田 秀雄・霜田美津子

はじめに

本校における水泳指導は昭和39年度迄は、プールがないために臨海学校による指導一本で、中一は全員必須参加、中二・三は希望参加で集中的に4泊5日の訓練を行ない、相当の成果をあげてきた。待望のプールが40年5月に完成（7コース25m×15m・東式ワンタッチクリスタルフィルター循環装置）したので、水泳指導の方針も従来の安全教育の場よりの全生徒皆泳の泳力強化の方針を軸とし、スピードを目標とするスポーツとしての水泳も、指導の対象とすることにした。

プールにおける指導は初年度であり十分なデータを求めることができなかったが、本年度の結果を第一報としてまとめてみる。

I 研究目的

1. 初心者指導を能率的に実施し、生徒の泳力を向上せしめるためには、体育正課授業時の指導と課外自由時の自発的練習とその管理は如何にしたらよいか。即ち臨海指導と異なり、限られた時間と場を活用してじゅうぶんな練習効果をあげるのにはどのようにしたらよいか。

2. 生徒の自発的積極的練習意欲を育成するにはどのような方法があるか。

3. プールの衛生管理と事故防止の管理はどのようにすべきか。

以上の問題点を研究目的としてあげたが、本年は全部を追究することはできなかったので、研究項目を次のようにした。

II 研究項目

1. 泳力の向上に対するプール指導の効果について。

従来の臨海一本の指導と本年のプール指導（正課授業→臨海準備指導）→臨海指導との結果の比較。対象は中一全員

2. スピード力向上のための方法。

水泳の練習は単調であるため、永続性をもたせるためには、具体的目標（タイム）を与へ、自己評価することが自発的練習の意欲をもちたてるものと考え目標（基準）を設定した。対象は中・高全員

3. 夏期休暇中の自由時における、プールを使用しでの自発的練習状況の実態の把握。

結果については本紀要共同研究Cグループの項にのべる。

III 実施計画

1. プール使用計画

A. 一学期 6月14日～7月10日

正課体育と放課時の（中高別隔日開放）練習

B. 夏期休暇 生徒公開練習日。30日
（午後のみ7日）

C. “ 特別訓練（泳力不十分の者を対象）
中一は午前3回全員。

中二・三は午前4回。高一は午前3回。高二・三は午後3回。

D. 二学期 9月1日～9月20日

2. 臨海学校 中一・二 4泊5日（8月9日～13日）

3. 水泳テスト、一学期末＝泳力テスト

9月上一中旬スピード力テスト

IV 結果と考察

1. 研究項目の1. 泳力の向上に対するプール指導の効果について。

対象中一全員87名（男子48名女子39名）の泳力の結果を第1表にあげる。

第1回 6月下旬 練習開始第2週で第3時間目の結果

第2回 8月7日 臨海準備のプールの特別訓練最終テストの結果

第3回 8月13日 臨海最終テストの結果

第1表の第1回と第2回を比較すると（評価基準が毎回異なっている点に注意）上位群100m以上泳げるものは第1回では30名（34.5%）第2回は52名（60.0%）となり、下位群も著るしい進歩を示している。此の間のプールでの練習方法は、授業時はニクラス合併で、男女別・能力別指導（教官3名）を行なった。編成は男女別に上・中・下位群の各3ヶ班とし上位群は自分のとくいの泳法で距離をのぼすことと足の動作の修正に重点をおき、中位群は呼吸法の修得と足の動作の基本練習を、下位群は初心者指導段階を系統的に指導した。即ち、歩き方—沈み方—立ち方—呼吸法—蹴伸び—伏面蹴伸び—バタ足までは一斉にコースを定め、以後は個人ごとに特性を判断して、バックフロート（背面）・プロンフロート（伏せ面）に分けた。女子は主としてエレメンタリーバックに進み、男子は犬か

キークロールの系統を進めた。特に泳力の向上をみたのは8月の特別訓練(3日間)の継続練習であった。泳力の状態は簡単にいえば臨海参加前にすでに例年の臨海学校の最後の泳力(各種泳法の習得は別)に略*

* 近い状態にあったといえよう。

次に、泳力の向上にプール指導の効果がどのようにあらわれたかを従来の臨海の成績と比較して検討してみる。

(第1表) 泳力調査表

性別 回別 評価	男 子			女 子		
	1回	2回	3回	1回	2回	3回
A	13	17	13	7	7	15
B	12	15	28	7	13	15
C	6	4	3	13	3	6
D	9	4	4	0	8	2
E	4	5	0	5	5	0
未受検	4	3		7	3	1
計	48	48	48	39	39	39

注 評価基準

	1 回	2 回	3 回
A	100m以上	500m以上	3~2級 500m以上で標準泳法略修得のもの
B	26~99mまで	100~499mまで	4級 500m泳げる
C	11~25mまで	26~99mまで	5級 100m泳げる
D	6~10mまで	11~25mまで	6級 25m泳げる
E	0~5mまで	0~10mまで	7級 25m泳げない

第2表

年 度	性 別	人員計	初 テ ス ト					終 末 テ ス ト					
			7級	6	5	4	3	7級	6	5	4	3	2
35年	男	50	22	14	6	8	0	11	14	16	9		
	女	40	31	7	2		2	7	25	6			
36	男	52	29	5	10	2	1	20	12	12	7		
	女	37	29	4	4	1	0	8	23	5	1		
37	男	59	17	15	14	3	0	7	12	23	7		
	女	40	26	12	2		2	15	13	8	1	1	
38	男	49	23	15	11	1	1	12	18	16	2		
	女	38	23	11	3		1	6	17	13	1	1	
39	男	51	20	11	17	3	0	14	6	25	6		
	女	39	27	11	1		0	8	28	3			
40	男	48	6	10	15	17	0	4	3	28	12	1	
	女	37	6	11	13	7	0	2	5	15	12	3	

注 女子2名全見学

500m以上泳げる上位群(4級以上)を本年と過去5ヶ年間の平均と比較すると次のようになる。

	男 子		女 子	
	40年	5ヶ年平均	40年	5ヶ年平均
上位群	$\frac{41}{48}$ 名 85.4%	$\frac{123}{251}$ 名 49.0%	$\frac{30}{37}$ 名 81.1%	$\frac{40}{194}$ 名 20.6%
下位群	$\frac{4}{48}$ 名 8.3%	$\frac{66}{251}$ 名 26.5%	$\frac{2}{37}$ 名 5.4%	$\frac{49}{194}$ 名 25.3%

本年の結果は従来の臨海一本結果からみると上下位群共に著るしい進歩を示していることがわかる。男女

共に80%以上が500m泳げるということは安全教育の面からみてもじゅうぶんなものといえよう。本年の中一が特別に泳力がすぐれていた訳ではなく(1表の第1回テスト参照)プール指導の効果といってよい。

本校の生徒の小学校時代の水泳歴の調査では、プールを持っている小学校出身者は約半数あり、又プールがなくても臨海指導をうけているものも多く、一応水泳の経験があるといえるが、系統的水泳指導を受けたものが少ないのが実状である。中一の時期に計画的に系統的に指導すれば1シーズンでじゅうぶんに泳力をつけることができるといえよう。

更に上・中・下位群別の臨海時の進歩の度合を示したものが第3表である。

プールを使用しての初心者指導の一考察

級別進級表 (第3表)

	男 子					女 子				
	0 進級	1	2	3	計	0	1	2	3	計
7級		4	1	1	6		2	4		6
6級		2	7	1	10		1	10		11
5級		15			15		5	8		13
4級	5	11	1		17		4	3		7
計	5	32	9	2	48		12	25		37

上の表によって臨海中に進級しなかったものは男子の4級5名のみで他は1~2階級進級しており、下位の男子と女子の6級2階級のものが目立っている。プール練習でじゅうぶん水慣れしており、最初より能率的練習をする事が出来たので正味の練習量をじゅうぶんとすることができ良い結果を得ている。

2. 研究項目の2. スピード力向上のための方法

前項で泳力向上のためのプール練習の効果を認めることができたが、泳力を基盤にしたスピード力の向上はどのようにしたらよいか。臨海実習では泳力の自己評価はできるが、スピードの客観的把握(タイム)やスタート・ターン技術・ペースの配分等の競泳技術の修得が困難であり、競争的意欲を満足せしめることはできない。本校では安全教育の立場より先づ泳力をつけ、その上にスポーツとしての水泳の経験を与へることを目標とした。スピードの向上のための過去の実績も資料もないので、本年は先ずデータをつくることを目標にし、来年度よりは更に資料をあつめ、よりよいデータを基礎に泳法別・種目別に生徒自ら自己評価のできる具体的目標を与へることを期待している。

生徒数が少なく資料がじゅうぶんに得られず信頼度の高い基準を1ヶ年でつくるのは危険性をもつので、以下は中間報告の段階として述べる。評価資料としては男女別・泳法・種目別のもが必要であるが、タイム測定の時期が9月中旬となり台風のためじゅうぶんな測定ができなかった。本年は25mのクロール平泳・バックの三泳法を測定した。短距離のダッシュでは水泳の技術的要素は勿論タイムに影響するが、体格的要素のもつ意味も大きいので、来年は、クロール(25m・100m)平泳(25m・100m)バック(25m・50m)の資料を求めるよう計画する。測定の結果は第4・5表に示す。

前述の通り測定の時期がおくれ、気温の低下等プールコンディションがじゅうぶんでなく、見学者も多くなり満足すべき資料を得ることができなかった。各種目共分布度が大きく、あまりタイムの悪いものはベース

ラインを定め、不合格として評価基準算出の数値としてはカットして用いなかった。

(第4表)

タイム資料 男子(25m)

タイム	クロール			平 泳				バ ッ ク			
	中1	中2	中3	タイム	中1	中2	中3	タイム	中1	中2	中3
秒14		1		母		1		秒18			1
15				19		1	1	19			
16		1	1	20		6	5	20			2
17		4	6	21	3	2	2	21			1
18		2	2	22	1	5	7	22	2	1	
19		2	2	23	2	4	4	23	2	5	1
20	3	3	3	24	2	2	3	24			3
21	2	4	4	25	2	5	6	25		6	2
22			2	26	7	3	4	26	1	2	3
23	1	3		27	4	2	3	27	2	1	2
24	2		1	28	4	3		28	2	2	1
25	4	5	1	29	6	4	1	29	1	3	4
26	5	4	2	30	4	2		30		1	1
27	1	2	1	31	1	1	1	31	1	2	
28	2	2	2	32		1		32	3	1	2
29	6	1		33		1		33	2	4	
30	3	2	1	34	2		1	34	1	2	2
31	3	2	1	35	2			35	2	2	1
32	2	1	2	36	2			36	3		2
33		1	1	37			1	37		1	
34	2		1	38				38	5		
35			1	39				39	1		
36		3	2	40			2	40	2		
37			1					41	1	2	
38	2		1					42	1		
39	1							43	1	1	
40								44			
計	39	43	38		42	43	41		31	37	27
不	4		2		1				12	5	11
ナシ	5	10	8		5	10	7		5	10	10
計	48	53	48		48	53	48		48	53	48

(第5表)

タイム資料 (女子25m)

クロール				平 泳				バック			
タイム	中1	中2	中3	タイム	中1	中2	中3	タイム	中1	中2	中3
秒21	1	1		秒20	1			秒25		1	
22	2	1	2	21				26			
23	2		2	22				27	2	2	2
24	1	4	2	23		1	1	28	1	2	1
25	1	2	1	24		3	1	29	1		1
26	1	2	2	25	4			30		1	4
27		1		26	2	1	2	31	1	1	1
28	3	1	2	27		2	1	32		1	1
29				28	3	1	2	33	3		
30	1		2	29	3	5		34		1	
31	2		1	30	1	1	2	35	4	2	1
32	3	1	2	31		4	1	36			
33	2	2		32		1	2	37	2		1
34			2	33				38	1	1	4
35			2	34	2		4	39		1	
36			1	35	3	1		40	1		
37	1	1		36			1	41	1	1	
38	2		2	37	1		1	42		2	2
39	1			38			4	43			2
40		1	1	39			1	44		3	1
41			1	40	3	1	1	45		1	1
42	1	1	1	41	1	2	1	46	1		
43		1		42		1		47	2		1
44		2		43		1	1	48			
45			1	44		1		49	2		2
								50		1	1
計	23	21	28		24	26	25		21	21	26
不	1	6	3			3	6		1	8	6
ナシ	14	13	9		14	11	9		16	11	8
計	38	40	40		38	40	40		38	40	40

第6表はカットラインより上の平均値を示したもので、25mのダッシュ的種目であるため体格的要素が技術的要素、目標結果に影響を与えている傾向が高男にみられる。

女子は水泳練習量の多い中一がバックの第2位以外

はトップの値を示しているのが目立つ

(第6表)

学年別・泳法別 平均値 (25m)

男 子

	クロール		平 泳		バック	
	秒	名	秒	名	秒	名
中1	27.1	39/48	27.7	42/48	33.4	32/48
中2	24.4	43/53	24.7	43/53	29.7	38/53
中3	24.7	38/48	25.0	41/48	28.6	28/48
高1	23.5	75/88	23.7	77/88	28.3	67/88
高2	20.6	31/62	23.5	31/62	26.2	28/62
高3	19.7	33/61	23.1	44/61	26.5	24/61

女 子

	秒	名	秒	名	秒	名
中1	30.3	23/38	30.9	24/38	37.2	21/38
中2	30.7	21/40	31.5	26/40	36.7	21/40
中3	30.9	23/40	33.0	25/40	37.4	26/40

注 分母は在籍数分子は評価E以上の人数を示す

第4・5表をもとに評価基準をA・B・C・D・Eの5段階に分け、上位よりA-10%、B-20%、C-40%、D-20%、E-10%の割で評価基準を算出したものが第7表である。男子は学年差があるので、学年別基準を設定すべきであるが母集団が学年別では少ないので止むを得ず通学年で設定した。女子は第5表の分布表、第6表の平均値からみても通学年評価でよいと思う。

(第7表)

泳法別 スピート評価表 25m (中学)

泳法 \ 評価	A	B	C	D	E	不合格
男 子						
クロール	17秒0まで	21秒0まで	28秒0まで	32秒0まで	40秒0まで	40秒1以上
平 泳	20.0	23.0	28.0	13.0	35.0	35.1
バック	22.0	26.0	33.0	38.0	44.0	44.1
女 子						
クロール	22.0	25.0	33.0	40.0	45.0	45.1
平 泳	24.0	28.0	35.0	40.0	45.0	45.1
バック	27.0	31.0	39.0	44.0	50.0	50.1

以上の評価基準をもって評価集計したものが第8表である。男子では上位群(A・B)が中1で劣っているが体格的要素(スタートにおける差が大きくあらわ

れる)の影響ありと判断される。下位群(E・F不合格)ではあまりはっきりした学年差がでていない。又女子は、上位群は学年差は目立たず、下位群は未受検者が多いため決定的のことはいえない。来年度はシーズン当初にこの基準を生徒に示し、本年の自己評価の結果をもとに、上位の基準に向って努力せしめる計画である。

おわりに

本年の水泳指導過程において感じたことをまとめると1. 中・高通じ全学年に共通している点は、臨海では修得できない、スタート・ターンの技術の未熟の点。2. 従来泳力(距離と泳法)を目標としていたため、持久的泳力に有利な平泳が中心となり、平泳に比して他の種目の泳力が劣っている点。3. 平泳を競泳的泳法に変えられない点。4. 特に女子のスタート・ターンの技術の修得の悪い点。5. レクリエーション的プールの利用から、スポーツ的鍛錬的練習への態度の変化の少ない点。

以上ふじゅうぶんの点のみ述べたが、生徒のプール(水泳)に発する意欲は旺盛なので、来シーズンは更に研究をすすめ、よい目標をつくり、生徒の積極的活動の手段とするつもりである。

(第8表)
学年別泳法別評価集計表 (26m)

	クロール				平 泳				バック			
	中1	中2	中3	計	中1	中2	中3	計	中1	中2	中3	計
男 子												
A	0	6	7	13	0	8	6	14	2	2	3	7
B	5	11	11	27	6	11	13	30	3	13	9	25
C	15	16	9	40	19	15	16	50	11	14	10	35
D	14	6	4	24	11	7	2	20	11	5	5	21
E	5	4	7	16	4	2	1	7	6	3	0	9
不合	4	0	2	6	3	0	3	6	10	6	11	27
記録ナシ	5	10	8	23	5	10	7	22	5	10	10	25
計	48	53	48	149	48	53	48	149	48	53	48	149

女 子												
A	2	2	3	7	1	4	2	7	2	3	2	7
B	4	6	5	15	9	4	5	18	2	4	7	13
C	12	7	9	28	9	12	9	30	10	6	7	23
D	4	2	8	14	4	1	6	11	2	6	5	13
E	1	4	3	8	1	5	2	8	5	2	5	12
不合	1	6	3	10		3	7	10	1	7	6	14
記録ナシ	14	13	9	36	14	11	9	34	16	12	8	36
計	38	40	40	118	38	40	40	118	38	40	40	118