

高等学校における授業，部活動を通じて いかに体力づくりを推進すべきか

—— 高校生を中心とする水泳の 初心者指導について ——

兵庫県高等学校体育研究会

| | | |
|---------|----------|------|
| | 尼崎工業高等学校 | 松井貞雄 |
| (共同研究者) | 星陵高等学校 | 木村伸 |
| | 西宮北高等学校 | 豊田稔 |
| | 東灘高等学校 | 桑形宗光 |
| | 加古川西高等学校 | 西関明敏 |
| | 姫路西高等学校 | 塚田喜庸 |

はじめに

昭和53年9月に兵庫県教育委員会が実施した「水泳に関する調査」から，高等学校3年終了時点で泳力不足の者がかなりあることを問題としてとりあげ，水泳における初心者指導について，木村（兵庫県立星陵高校）を中心としてまとめる。

① 表1より，小学校5年生で5m以上泳げるようになった者が男子97.1%，女子96.1%となっているが，ここで取り残された男子2.9%，女子3.9%の者は，高校3年のシーズン終了時点でも男子1.6%，女子3.0%の者がそのままの状態にある。

この中には，健康上の理由で水泳禁止の者も含まれるが，指導者も生徒も水に入って努力したにもかかわらず，その努力が報われていない。

② 泳力5m～25mの中には，途中でやめた者や，ただがむしゃらに泳いだ者などがいるが，

「泳げる」という状態になっていないと判断される生徒は，高校3年終了時点で男子4.3%，女子18.8%おり，5m未満の者と併せると男子5.9%，女子21.8%の者が泳力25m未満である。

③ 同様に50m未満になると，高校3年終了時点で男子14.4%，女子48.3%もおり，このような水泳能力では，水難事故に遭遇した場合，溺水する可能性が高い。

I. 泳力について

<初心者にとって泳力とは何か>

「泳げる力」を泳力と解釈するならば，泳力とは，

(イ) 長い距離を泳げる力

(ロ) 速く泳げる力

(ハ) いろいろな泳法で泳げる力

(ニ) フォームの良否，潜水や飛び込みの技術などをさし，これらを水泳能力の要素としてい

表1 児童・生徒の泳力

(男子) (単位：%)

| 学年 | 人数 | 泳力 | | | | | |
|------|---------|------|-------|--------|---------|----------|--------|
| | | 5m未満 | 5～25m | 25～50m | 50～100m | 100～200m | 200m以上 |
| 小学1年 | 27,695人 | 66.2 | 32.5 | 1.2 | 0.1 | 0 | 0 |
| 同 2年 | 27,835 | 32.9 | 57.4 | 7.7 | 1.5 | 0.3 | 0.2 |
| 同 3年 | 31,111 | 13.3 | 61.7 | 16.4 | 5.4 | 1.7 | 1.5 |
| 同 4年 | 27,153 | 6.1 | 41.3 | 27.1 | 13.6 | 5.9 | 6.0 |
| 同 5年 | 26,651 | 2.9 | 24.1 | 28.6 | 19.9 | 10.8 | 13.7 |
| 同 6年 | 22,226 | 1.7 | 13.2 | 24.4 | 23.2 | 14.5 | 23.0 |
| 中学1年 | 21,016 | 1.9 | 9.9 | 22.3 | 22.1 | 14.9 | 26.8 |
| 同 2年 | 21,335 | 1.6 | 7.7 | 20.0 | 22.7 | 15.6 | 32.4 |
| 同 3年 | 19,941 | 1.3 | 6.2 | 15.6 | 21.3 | 17.3 | 38.4 |
| 高校1年 | 14,960 | 1.7 | 5.5 | 13.8 | 16.7 | 20.2 | 42.1 |
| 同 2年 | 14,150 | 1.9 | 5.0 | 11.7 | 15.7 | 19.7 | 45.9 |
| 同 3年 | 12,644 | 1.6 | 4.3 | 8.5 | 17.4 | 19.8 | 48.5 |

(女子)

| | | | | | | | |
|------|---------|------|------|------|------|------|------|
| 小学1年 | 24,156人 | 70.7 | 28.5 | 0.7 | 0 | 0 | 0 |
| 同 2年 | 26,314 | 41.3 | 53.3 | 4.4 | 0.8 | 0.1 | 0.1 |
| 同 3年 | 25,894 | 19.5 | 61.7 | 14.3 | 3.3 | 0.7 | 0.4 |
| 同 4年 | 25,695 | 7.5 | 51.5 | 27.0 | 9.1 | 2.8 | 2.1 |
| 同 5年 | 24,020 | 3.9 | 36.0 | 30.9 | 17.8 | 6.3 | 5.0 |
| 同 6年 | 24,363 | 1.6 | 17.2 | 45.0 | 19.4 | 8.1 | 8.6 |
| 中学1年 | 19,340 | 3.1 | 19.9 | 35.0 | 21.7 | 9.9 | 10.4 |
| 同 2年 | 19,939 | 2.7 | 19.4 | 34.4 | 22.1 | 10.0 | 11.5 |
| 同 3年 | 17,410 | 2.3 | 14.2 | 34.8 | 24.1 | 10.3 | 13.6 |
| 高校1年 | 12,798 | 3.1 | 20.8 | 32.4 | 20.1 | 8.9 | 14.6 |
| 同 2年 | 11,984 | 3.0 | 21.5 | 30.6 | 19.8 | 9.4 | 15.8 |
| 同 3年 | 11,251 | 3.0 | 18.8 | 26.5 | 22.1 | 12.3 | 17.3 |

資料：「水泳に関する調査」，兵庫県教育委員会，昭和53年9月
 対象：小学校567校，中学校220校，高等学校93校，509,881名

る。一般的には、(イ)や(ロ)を主に泳力とみなしている。

初心者の水泳指導で最も重視しなければならないものは、泳法やスピード、フォームに関係なく、ゆったりした余裕のある泳ぎで長時間泳いでいたり浮いていることのできる能力であり、その泳法も、「犬かき」であっても、「立泳ぎ」であっても、「あおり足やドルフィンキックによる平泳

ぎ」であっても、大した問題ではない。

指導者が初心者に教える第1の目的は、「水難事故から自己の生命を守る能力を修得させる」ことであり、第2の目的は、「生涯を通じて水に親しむことのできる生徒を育てる」ことである。

以上のような目的が達成された後に、時間的な余裕があればいろいろな泳法を指導し、スピードを要求すればよいのであって、まずは「カナヅ

チ」をなくすことが先決問題である。

このことをふまえて指導者が努力目標をたて、一方で生徒たちが指導者の要求した内容を忠実に実行し、自己の技術を向上させようと努力することが合致してはじめて教育効果を高めていくことができる。

II. 初心者の心理について

＜初心者のプールにおける心理状態＞

初心者指導で大切なことは、

- ① 恐怖心や嫌悪感を取り除いてリラックスさせること。
- ② 指導者に対して信頼感を持たせること。

である。

①については、天候の悪い日、気温や水温の低い日などは特に寒さに対する嫌悪感が強い。初心者にとっては、入水したくない気持や早く退水したい気持が強く、時には指導者がいじめているように感じとる者さえあり、指導効果は半減する。

また、心理的障害として、水深に対する恐怖心があり、一つ間違えばおぼれるのではないかという心理状態にあるので、あまり深い所での指導は避けなければならない。

②については、この指導者のいうとおりにすれば必ず泳げるようになるんだ、という信頼関係を作りあげることである。

また、入水前の心理として、

- 1) 息が苦しくなって窒息するのではないか。
- 2) 泳げないから恥ずかしい。
- 3) 自分はいくら練習してもだめだ。
- 4) あの先生は教えるのが下手だとか評して、責任転嫁しようとする。
- 5) 上手な人にばかり教えて、自分に構ってくれないと思う気持ち。
- 6) 異性の前で恥をかきたくない。

というような不安感や引っ込み思案をまず第一段

階として取り除き、リラックスした状態で入水させることである。

入水後の心理として、

- 1) 身体が水温になじむまでの嫌悪感。
- 2) 腰より深い所へ入っていく恐怖感。
- 3) 頭や顔に水がかかった息苦しさ。
- 4) プールサイドから手を離してプールの中を歩くときや、プールの底から足を浮かす恐怖感。

これらの緊張感で身体は異常なほど固くなっているので、第二段階としてこの精神的プレッシャーを取り除くと、あとは技術指導の段階であり、このリラクセーションを持続すれば初心者自身もやる気を出してくる。

III. 指導計画について

水泳の指導計画をたてるときに大切なことは、自校の実態を十分に見極めて、決して無理な指導目標を設定しないことである。

資料によれば、高校3年になって泳力25m未満で満足に泳げない女子生徒が21.8%もあり、このうち3%は全く泳げないのである。このグループを無視した指導計画などあり得ないのである。まず、このグループに焦点をあてた救済処置を考え、すべての生徒がある程度の距離を泳げるように指導計画をたてることを基本姿勢とする。なぜならば、何種類の泳法で泳げるとか、何秒で泳げるということよりも、何m泳げるとか何分ぐらい泳いでいられるという能力の方がはるかに実生活に役立つと考える。

指導目標を設定する前段階として、水泳場の状況とか、全学年を通じての実施時数や時期、指導者の人数、生徒の泳力の事前調査などを十分に検討したうえで指導目標を設定し、一人ずつ「カナヅチ」をなくしていけるような体制づくりが必要である。

しかし、どんなに努力をしても、6月の下旬から7月上旬、9月上旬とに実施する平常授業だけでは、完全に「カナヅチ」を解消することは困難であるから、夏休みなどの天気、水温の申し分ない時期に補充しなければならない。

その理由として、授業の時は、

- 1) 気温、水温が比較的低いので、指導者、生徒、共に集中力に欠けるきらいがある。
- 2) 泳力が多様で、指導者がかかりきりの指導ができない。
- 3) 泳力の劣る者がはずかしくて泳ぎたがらない。特に男女合併の時にこの傾向が強く、初心者にとっては、決して学習の場面としてはよくない。

これに対して夏休み中であれば、

- 1) 時間的にも場所的にもゆったり使える。
- 2) 指導者の数もそろえられる。
- 3) 同じ初心者でもレベル別に分けられ、指導しやすい。
- 4) プールの水深も浅くして使える。

などの利点があり、初心者指導に適した環境をつくることのできることで、教育効果は大きい。

IV. 初心者指導に適する泳法の考察

全く泳げない初心者に対してどの泳法が適しているか。

木村の場合、クロールの要素を加味しながら背泳を指導し、この泳法である程度の泳力をつけておいてから、クロールを指導、次に平泳ぎと進めている。

また、平泳ぎの足キックがうまく出来ない場合には、ドルフィンキックによる平泳ぎ（ドル平）から、時間が許せばバタフライを指導する。

指導者によって選択する泳法はいろいろあり、それぞれ一長一短がある。例えば背泳は、口が外に出ているので呼吸がしやすいし、キックも歩く動作と似ているので覚えやすいが、仰向けになる

ため、バランスがくずれやすく、何も見えないので恐怖感が強い。クロールは、手足の動作が覚えやすく、バランスもよいが呼吸が難しく、水泳を苦しいものとしてとらえることがある。平泳ぎは、顔も出しているため呼吸もしやすく、視界がきくので恐怖心も少ないが、足首の返しと手足のタイミングが難しいためにだんだん沈んできて進まないためにあせってくる。また、バタフライは、呼吸にあわせた手足のタイミングが難しく、なかなか進まないことが多い。この他にも、各泳法ともいろいろな長所短所を持っているが、初心者指導で一番大切なことは、

- ① どの泳法から入るのが初心者にとって苦痛が少ないか。
- ② 技術的に指導しやすい泳法はどれか。
- ③ 比較的短期間で指導できる泳法はどれか。

以上のようなことを考えながら、対象グループの個性にあわせて決定してゆくべきである。

木村が背泳から導入した理由は、

- ① 苦しさが少ない。
- ② 進歩の度合いがわかりやすいので、自信を持ちやる気を出す。
- ③ 欠点の矯正がしやすい。
- ④ 比較的短期間で指導できる。

ということである。この場合でも、生徒が背泳でつまづいたらクロールや平泳ぎ、それがだめならドルフィンキックによる平泳ぎというように、あらゆる手段を駆使して、その生徒にあうものを選んでいく必要がある。

V. 指導法について

＜初心者指導のポイント＞

初心者指導のポイントは、大きく分けて4つある。

- ① だれでもプールに入りたくなるような日に実施すること。
すなわち、天気もよく、気温、水温も高く

全く寒さを感じない日を選んで、プールも浅く美しくしてやる。

- ② 子供がプールへ遊びに来たときのようなリラックスした状態で来させること。

今から水泳をやるんだというような構えた気持ちを持たせると、小学校や中学校での全く進歩しなかった苦しい経験を思い出して逃げ腰になってしまう。

- ③ 同レベルの者を集めてグループ指導をし、上手な者を近づけないこと。

指導については、この技術ではこういう欠陥におちいるだろうか、こういう不安感、恐怖心を持つであろうという見透す力が必要である。

- ④ 心理的プレッシャーや技術的な欠陥を見抜く目と矯正する方法を知っておくこと。

また、言葉使いも大切である。高校生の泳力の劣る者は、水泳に対するコンプレックスのかたまりのようなものだから、常にほめ言葉や勇気づけの言葉、時にはやさしい言葉も大切である。要は、自信とやる気を出させることが大切である。

ま と め

水泳は克己的教材であるといわれているが、それは泳げるようになってからのことであって、授業で落ちこぼれた「カナヅチ」対策は、登校拒否症の生徒を扱うのと同じ姿勢が必要である。