

水泳教育における着衣泳の普及と取り扱いの展望

Aspects on the Spread of Clothed Swimming and its Prospects in Swimming Education

○松井 敦典・南 隆尚 (鳴門教育大学), 野村 照夫 (京都工芸繊維大学)
合屋 十四秋 (愛知教育大学名誉教授)

連絡先 : matsui@naruto-u.ac.jp

わが国では 1950 年代に起きた水難事故を契機に、国策として学校プール建設と学習内容としての必修化が実現されてきたが、一般的な水泳指導は学校体育においてさえも競泳種目の泳法指導に沿った内容が重視されてきた。野沢 (埼玉大学) は、野外活動中の水難事故を想定した着衣泳指導を 1980 年代から実施してきた。また、荒木 (東京科学技術大学) を中心とする「水泳指導法研究会」は、水泳の指導内容として着衣泳を取り扱ってきた。1991 年、荒木・野沢を中心に「河川の親水化と児童の水辺事故防止研究会」が結成され、その成果として科学的なエビデンスを豊富に含む「河川親水化と水辺事故防止調査研究報告-ウォーター・セーフティのための着衣泳-」¹⁹⁾ が公表された。この内容を基に、一般的な水泳指導に着衣泳取り扱うための入門書として、1993 年に「はじめての着衣泳 服を着たまま泳ぐサバイバル・テクニク」²⁾ が発刊され、これらを参考に全国各地の学校でその内容が教材化され、実践されるようになった。また、齋藤 (長岡技術科学大学) を中心とするグループは、救急医療情報研究会着衣泳研究部会として 2001 年に「命を守る着衣泳」²⁰⁾ を発刊し、着衣泳の啓蒙を続けてきた。後に、着衣泳研究会 (2003)、水難学会 (2011) へと組織を強化し、着衣泳指導員養成制度を確立している。

着衣泳は人が水辺に接する際に必要なリスクマネジメントの一環として世界各地で盛んに行われているが、日本の教育制度の中でその内容をさらに推進するための課題を検討した。着衣泳は Water Safety を実現するための手段の一部であり、溺れないための能力を開発することと合わせて計画すべきである。学習者である児童・生徒の水泳能力やその学習段階を把握しつつ、地域や児童・生徒の実態に合わせて指導計画を立案し実施することが重要である。

キーワード: 着衣泳, 水泳教育, 溺水防止, ウォーター・セーフティ

1. 背景

水泳は、水中・水面における行動能力を開発・強化することが第一義的な目的であるが、そのためには危険なく水泳を実施するための水環境における安全力の確保が前提となる。わが国では 1950 年代に起きた水難事故を契機に、国策としてプール建設と学習内容としての必修化が実現されてきた。

近代において具体的に水難事故を想定した水泳指導の内容 (サバイバル・テクニク) は、1965 年に発刊された「おぼれないための新しい水泳の技術」(Fred R Lanoue / 著, 江橋慎一郎/訳)⁸⁾ に始まると思われるが、一般的な水泳指導は学校体育においてさえもクロールや平泳ぎなどの競泳種目の泳法指導に沿った内容が重視されてきた。わが国の学校におけるプール普及率は世界でも例が無いほど高いが、人口当たりの溺死率も OECD 加盟国の中で最上位である¹⁰⁾。教育環境の充実した先進国よりも、それが不十分な発展途上国に近く、環境の整備と水泳能力が相反している現状を抱えてきている。

1770 年代において、頻発する水難事故が着衣状態で発生していることに着目した指導者らが、着衣状態で水泳能力に関する研究に着手した。実践的研究を重ね、科学的実験も加えて、着衣状態での水泳、

すなわち着衣泳 (着衣水泳)^{注1)} の実態を明らかにし、それに基づく学習教材開発をすすめてきた。以来、30 年余にわたる実践とエビデンスの蓄積をもって、着衣泳はひろく知られるようになっていく。

2. 方法

本研究は着衣泳に関する文献や資料等を検索することにより、わが国の近代における着衣泳の発祥と歴史的経緯を調査するとともに、同様に行われている海外諸国の着衣泳の現状を明らかにする。加えて今後の水泳教育における着衣泳の取り扱い方とその展望に関する考察を行うことにより、安全で安心な暮らしをもたらす水泳教育としての着衣泳のあり方を検討するものである。尚、着衣泳の黎明期における情報は、文献等の具体的資料に乏しいため、当時の直接関係者の証言を面接法により聞き取ることで補った。

3. 国内における着衣泳の発祥と研究・実践

3.1 安全水泳に関する書籍の発刊

注1) 着衣状態で水泳を実施することを表す単語として「着衣泳」、「着衣水泳」のいずれもが存在するが、本研究ではその内容を区別せず、「着衣泳」と表現することにする。

ジョージア工科大学体育学科の教授であった Fred R. Lanoue の著作である“Drownproofing, A New Technique for Water Safety”⁷⁾ (1963)を、江橋慎四郎が翻訳し、「おぼれないための新しい水泳の技術」⁸⁾として出版1965年にした。それまでの国内における水泳の著作は、伝統的な古式泳法の流れを汲むものと、速さを競う競泳法に通ずるものがほとんどであったため、溺れないための能力・安全力を重視し、大学生らに対する実践研究に基づく本書は、水泳教育書として価値のあるものであった。このなかで取り扱われている、浮き沈みと呼吸・手足の動作を同調させた浮漂法は、後に「ラヌー式浮漂」として多くの実践や研究等で応用されることになる。また、着衣状態での水泳課題や、衣服を浮力体として活用する方法も取り扱われており、着衣泳の原型としてみるができる。

3.2 東京教育大学野外運動学研究室

1970年代において、東京教育大学（現筑波大学）大学院体育学研究科の授業「野外運動学演習」を梅田利兵衛教授が担当指導した。当時の受講生である合屋十四秋氏（愛知教育大学名誉教授）の証言によると、演習授業の内容として、登山中に水難に遭うことを想定し、長袖・長ズボン・登山靴・リュックサックの装備着用の状態で25mを泳ぐなどの訓練を実施したという。当時はこの訓練に関する呼称は無く、野外活動の安全教育の内容のひとつとして取り上げられていたようである。

3.3 埼玉大学野沢巖研究室

小学生キャンプ教室で、増水した川に小学生が落ちて流されかける事故に遭遇し、着衣状態での水泳の困難さを体験した野沢巖氏（元埼玉大学教育学部教授）は、1980年に学生の卒業論文「水中における自己保全能力について」のなかで着衣状態での泳能力について研究指導した。以来この成果に基づき、小学校教員養成課程の授業「体育教材研究」の中で着衣状態での水泳を取り入れた。内容は着衣状態での平泳ぎとクロールの体験、プールサイドから落ちてプールサイドに戻る練習、浮くものに捕まって救助を待つ練習、などを毎年工夫改良していった。これらの学習内容を総称して「着衣泳」と呼ぶことにした¹⁷⁾。

3.4 鈴木勘三氏の水泳指導

愛知県の小学校教員であった鈴木勘三氏は、背浮き・背泳ぎから始める水泳学習法を開発し推進した。1985年に発刊された著書「だれでも泳げるようになる水泳指導」²²⁾の中に、指導内容として「服を着た泳ぎ」が取り上げられている。

小学校のしめくくりとして、服を着て泳ぐことに挑戦してみましょう。体育の長袖シャツ、長ズボンを着て、30分以上浮いているということをやりにします。泳ぐというより、浮いて助けを待つわけです。（裸よりも、衣服を着ている方が体

温低下が少なく、体力も消耗しませんが、泳ぎ回るのは不向きです。助けられるまで浮いて生きるのです。）

現在行われている着衣泳指導の理念と方法とほぼ同様であり、それがこの時期に小学校の水泳学習において実践されていたことになる。

3.5 水泳指導法研究会

荒木昭好氏（元東京都立科学技術大学教授）を中心とした水泳指導者の研究グループ「水泳指導法研究会」は、着衣泳の実践研究を推進した。その研究機関紙「水泳指導法研究」第1号(1990)では、「着衣泳に関する実験的研究」¹⁵⁾、「実践報告-着衣水泳-」³⁾、同じく第2号(1992)では「児童の着衣泳動作に影響を及ぼす要因について」¹⁶⁾、「初心者水泳と着衣泳」²⁵⁾、「着衣泳指導のあり方をめぐって」²¹⁾、「水上安全指導プログラム」²⁴⁾、「着衣泳実習報告」¹¹⁾、「着衣泳の指導」⁴⁾、「水の事故に関する知識-水泳指導者と一般学生の比較-」¹⁾などが報告され、この時期に研究実践例が集中して増加している。

3.6 河川の親水化と児童の水辺事故防止研究会

国土交通省河川局管轄の公益財団法人「リバーフロント整備センター」（現在はリバーフロント研究所）は、当時推進されていた河川の親水化に伴う事故防止のため、1991年に「河川の親水化と児童の水辺事故防止研究会」を立ち上げた。研究会の主要なメンバーは、着衣泳実践研究に着手していた水泳指導法研究会や埼玉大学水泳授業担当者らから構成された、荒木昭好、佐野裕、野沢巖、椿本昇三、野村照夫、臼井みよ子、西原巧らであった。その活動の成果として、1992年に「河川親水化と水辺事故防止調査研究報告 -ウォーター・セーフティのための着衣泳-」¹⁹⁾を発刊した。これに関する一連の調査・研究により、着衣状態での水中動作、泳動作に伴う抵抗力やストロークの変容などの科学的なエビデンスが収集され、着衣泳指導に必要な客観的・科学的基礎根拠が蓄積された。

この成果をひろく社会に啓蒙するためにわかりやすく解説した指導書が「はじめての着衣泳 -服を着たまま泳ぐサバイバル・テクニク-」²⁾として1993年に出版された。教育内容としての着衣泳について、水難の実態、着衣泳の特徴、課題とすべき内容、指導例等を網羅し体系化した、わが国初の着衣泳指導のベンチマークであり、これ以降、本書を参考に多くの実践が試みられることになった。

3.7 各学校等における実践と研究

文部省（当時）が1993年に発刊した学校体育実技指導資料第4集「水泳指導の手引き」¹³⁾において、着衣での水泳指導の取り扱いに関する言及が採用された。「着衣での水泳指導の目的は、水の事故を未然に防ぐため、プールなどでの水着での泳ぎと違う泳ぎにくさを身をもって体験させ、そこから不慮の事故に出会ったときの落ち着いた対応の仕方を

学ばせることにある」とし、「学校の諸条件が許せば、児童生徒に着衣したままの水泳を体験させることは有意義なことといえる」と記述している。学校での水泳授業に着衣泳を導入することをはじめて公的に肯定したことになり、ここから各学校において着衣泳が導入・推進されることになる。

水泳指導法研究会のメンバーである藤本は、荒木らがまとめた着衣泳の理論に、小学校における指導実践（勤務する私立小学校、慶応義塾幼稚舎における着衣泳と、法則化体育授業研究会による公立小学校での実践例）を加え、「小学生のための着衣水泳の指導 子どもの命を守るサバイバルテクニク」⁵⁾を1998年に発刊した。

各学校等で実施された着衣泳の指導実践は、研究紀要等で報告され、学校体育の専門誌等にも多く掲載されるようになった。また、学習指導要領に着衣泳やサバイバル水泳の内容を盛り込むよう求める提言も多く見られるようになり^{8) 9) 12)}。それを教育専門誌が特集¹⁸⁾することにもなった。

3.8 水難学会（旧着衣泳研究会）

齋藤秀俊（長岡技術科学大学）氏は、日本赤十字社水上安全法講習の指導実績を基に、アメリカ赤十字社の救急法講習会、ライフガード養成講習会での知見を加え、救急医療情報研究会の着衣泳研究部会を母体として着衣泳啓蒙活動を実施した。2001年には「命を守る着衣泳」²⁰⁾を発刊し、講習会を各地で実施した。2003年には研究部会を発展させた形で着衣泳研究会が設立され、2011年には一般社団法人水難学会に組織替えされた。構成員として救急救命活動に関わる消防士や医療従事者、海上保安官、教員らが参画し、着衣泳の指導員養成制度を整備し、多くの指導員を養成・輩出している。水難学会では特に水難事象における要救助者の浮漂待機技能を重視し、“Uitemate(浮いて待て)”を合い言葉に海外でも啓蒙活動を実施しており、インドネシアやタイで指導員養成講習を実施している。

4. 諸外国における着衣泳

水辺における安全教育が盛んなイギリスやオランダでは、水泳指導の一環として着衣泳（Clothed Swimming, Zwemmen met kleren）を実施している。1981年にイギリスで主に人命救助の訓練をすることを目的としてRoyal Life Saving Societyが設立された。その後英連邦に関係のあるオーストラリア、カナダ、ニュージーランド等にもその組織が進出した。現在これらの組織は水上安全に関する水泳指導にも参画しておりそのカリキュラムの中に着衣泳が採用されている。

これらの国々における着衣泳は、水泳指導の一部であり、水泳技能獲得に必要な要素に関連づけられた課題として設定されている。例えば、まず浮漂や立ち泳ぎを学習し、次の段階でそれを半袖半ズボン（Lightly Clothed）状態で行うこと、さらに慣れたら

長袖長ズボン（Fully Clothed）で行うことである。泳ぎについても同様に、水泳技能の獲得段階に関連づけて、着衣状態を負荷条件として与え、その状態で課題を実施させることにより、多少の悪条件でも課題を解決できる確実で余裕のある実施能力のそれによる安全力獲得を図っていると考えられる。

また、特に乳幼児の落水による溺死事故を防止するため、ISR（Infant Swimming Resource, 米国）では生後6ヶ月から6才までの乳幼児を対象に、着衣状態で背浮き浮漂とうつ伏せ初歩泳ぎを交互に繰り返し、安全な場所まで自ら移動するセルフレスキュー技術の獲得を啓蒙し、各国にて普及活動を展開している。

ノルウェー国立スポーツ学校のストールマン氏は、溺水に至る原因を調査し、それを解決するための水泳課題を精選して「泳げる」ための課題8項目を示した²³⁾。また、これらの課題を解決する際に、技能の獲得段階に応じてLightly Clothed, More Clothing, Fully Clothedの着衣状態で実施することを提案している。

いずれの場合においても、泳者自身の水辺での能動的な安全能力を開発することに主眼が置かれており、水難を起こさない、要救助者にならないための自己保全能力の獲得をめざした安全教育が図られていると考えられる。

5. 考察

着衣泳の第一義的な目的は、水難事故、あるいはそれに近い状況に遭遇した際のシミュレーションとして、その対処法を学び、当事者の安全を確保することにある。学習者はその能力に応じてできるだけ安全に難を逃れる方法を身につけることが主な学習課題となる。

一方、全般にわたるWater Safety（水上安全）能力の獲得が、泳げる（＝溺れない）ための条件になるとし、そのための水泳学習課題に着衣状態での実施を含めてカリキュラム化される場合もある。着衣は一種の負荷条件となり、その困難さを克服しつつ必要な水中行動を実施することにより、万が一の際に活用できる安全能力を獲得することになる。

従って、着衣泳の内容や学習方法は、指導者の意図が明確にされ、その目的に沿った指導計画が立案され関係者に周知される必要がある。

着衣泳学習の実態は、稲垣⁶⁾は以下のように指摘している。

・・・地域、児童・生徒の”実態”に関係無く、単純化されたスローガンのもとに学習活動それ自体が”目的化”している授業や、着衣泳を”着衣状態による泳法”と捉えているのではないかと目を疑う実践が散見されます。・・・

従って、着衣泳の授業は、指導者が児童・生徒の泳能力（水慣れの度合いや呼吸法、基礎的な水中動作、浮漂能力など）の実態を正確に把握し、その学

習段階に応じて意図的に計画されるべきである。また、児童・生徒は単に着衣状態での所作を学習するのではなく、状況（リスクの内容）の把握、安全を確保するための作戦の立案（思考・判断）、その実行（技能）を意識させ、そのようなプロセスを実行するためのドリルを与えることにより、主体的に自信を持って（態度）危険を回避したり安全を確保する Water Safety 能力の獲得につながるであろう。

現在の着衣泳指導には、「要救助者にならないための水中の諸技能を獲得することを目的とする着衣泳」と、「要救助者が安全に救助されることを目的とする着衣泳」が混在していると考えられるが、いずれもリスクを回避し当事者の安全を確保しようとする営みとしては変わり無く、双方の指導者としての立場の違いが反映していると考えられる。

2014年に改訂された「水泳指導の手引き」¹⁴⁾において、着衣泳の内容記述はさらに増強され、その意図や取り扱いの解説とともに、練習法の指導例（入水-浮き身-泳ぎ）が示されている。しかし、現行学習指導要領における「着衣のまま水に落ちた場合の対処」に関する記述は極めて短く、その内容の選択と学習計画の立案は学校の担当指導教員の裁量に委ねられている部分が多い。従って、水泳指導を担う教員自身が着衣泳に関する教材研究をすすめ、確固たる哲学と自信を持って、教育にあたるのが重要となろう。

6. 結論

着衣泳はわが国はもちろんのこと、世界各国で水辺における安全教育として実施されている。学校教育における着衣泳は1980年代に有志指導者によって始まり、1993年に発刊された指導書「はじめての着衣泳」²⁾によりその内容が体系化された。文部科学省もその取り扱いを公的に採用し、教育界に急速に普及した。

着衣泳は Water Safety を実現するための手段の一部であり、溺れないための能力を開発することと合わせて計画すべきである。学習者である児童・生徒の水泳能力やその学習段階を把握しつつ、地域や児童・生徒の実態に合わせて指導計画を立案し実施することが重要である。

7. 参考文献

- (1) 荒木昭好, 水の事故に関する知識-水泳指導者と一般学生の比較-, 水泳指導法研究, II: 35-41, 1992.
- (2) 荒木昭好, 佐野裕, 野沢巖, 椿本昇三, 野村照夫, 臼井みよ子, はじめての着衣泳 服を着たまま泳ぐサバイバルテクニック, 山海堂, 1993.
- (3) 藤本秀樹, 実践報告-着衣水泳-, 水泳指導法研究, I: 7, 1990.
- (4) 藤本秀樹, 着衣泳の指導, 水泳指導法研究, II: 32-34, 1992.
- (5) 藤本秀樹編著, 荒木昭好監修, 小学生のための

着衣水泳の指導 子どもの命を守るサバイバルテクニック, 黎明書房, 1998.

- (6) 稲垣良介, 再考、夏休み前に行う水難事故防止の指導, 体育科教育, 61(7): 42-45, 2013.
- (7) Lanoue, Fred. Drownproofing A New Technique for Water Safety, Prentice-Hall, 1963.
- (8) Lanoue, Fred 著, 江橋慎四郎訳, 溺れないための新しい水泳の技術, ベースボール・マガジン社, 1965.
- (9) 松井敦典, オランダの水泳事情 -自己責任の文化と教育-, 学校体育, 49(7): 54-56, 1996.
- (10) 松井敦典, 命を守る「安全水泳」の視点から水泳教育を問い直す, 体育科教育, 59(7): 18-21, 2011.
- (11) 三田村誠, 着衣泳実習報告, 水泳指導法研究, II: 29-31, 1992.
- (12) 村田斎, 着衣水泳, 水泳の授業, 体育科教育別冊 13, 43(6): 114-117, 1995.
- (13) 文部省, 水泳指導の手引き (改訂版), 学校体育実技指導資料第4集, 東洋館出版社, 1993.
- (14) 文部科学省, 水泳指導の手引き (三訂版), 学校体育実技指導資料第4集, アイフィス, 2014.
- (15) 野村照夫, 着衣泳に関する実験的研究, 水泳指導法研究, I: 1-6, 1990.
- (16) 野村照夫, ほか, 児童の着衣泳動作に影響を及ぼす要因について, 水泳指導法研究, II: 1-8, 1992.
- (17) 野沢巖, 着衣泳物語, 埼玉大学紀要 教育学部, 59(1): 13-19, 2010.
- (18) 表ら, ミニ特集 新学習指導要領への提言, 楽しい体育の授業, 176: 42-56, 2004.
- (19) (財)リバーフロント整備センター, 河川親水化と水辺事故防止調査研究報告 -ウォーター・セーフティーのための着衣泳-, 1992.
- (20) 齋藤秀俊, 命を守る着衣泳, 新潟日報事業社, 2001.
- (21) 佐野裕, 着衣泳指導のあり方をめぐって, 水泳指導法研究, II: 14-23, 1992.
- (22) 鈴木勘三, だれでも泳げるようになる水泳指導, 黎明書房, 1985.
- (23) Stallman RK, Junge M, Blixt T, The Teaching of Swimming Based on a Model Derived From the Causes of Drowning, International Journal of Aquatic Research and Education, 2008, 2: 372-382, 2008.
- (24) 田中香織, 水上安全指導プログラム, 水泳指導法研究, II: 24-28, 1992.
- (25) 臼井善則, 初心者水泳と着衣泳, 水泳指導法研究, II: 9-13, 1992.