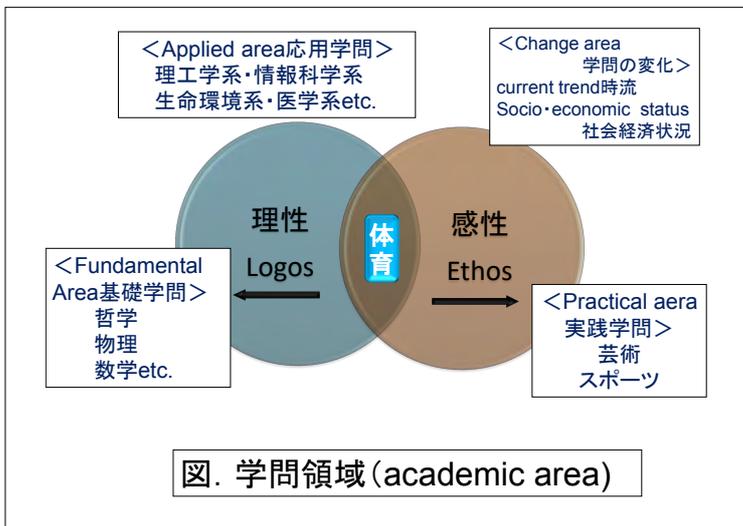


日本泳法の原点をさぐる—安全確保のための泳ぎ

- ・時流から見る学校体育水泳の変遷
- ・水泳指導要領作成の背景
- ・安全確保のための泳ぎ
「日本泳法から見る学校体育水泳への提言」
「水泳の歴史、西洋と日本」
- ・まとめと今後の課題



体育授業の改善に関する社会的背景

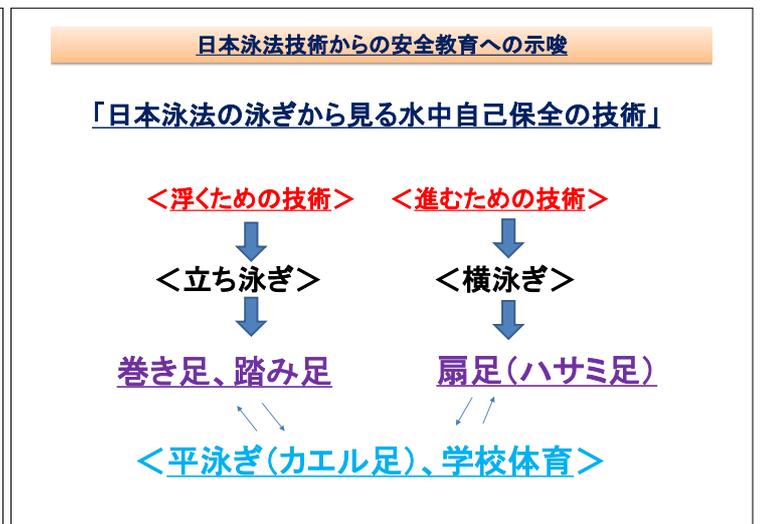
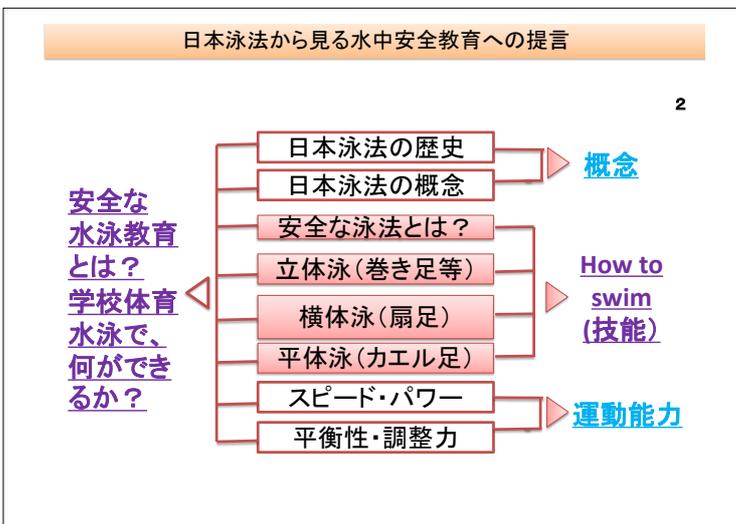
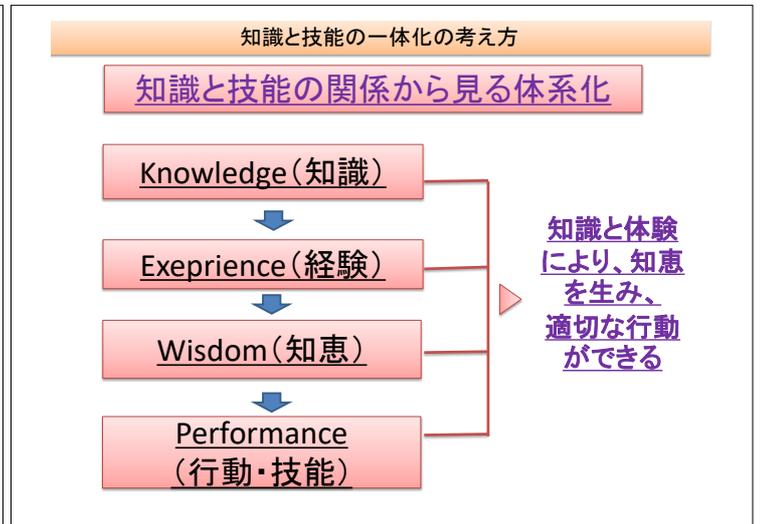
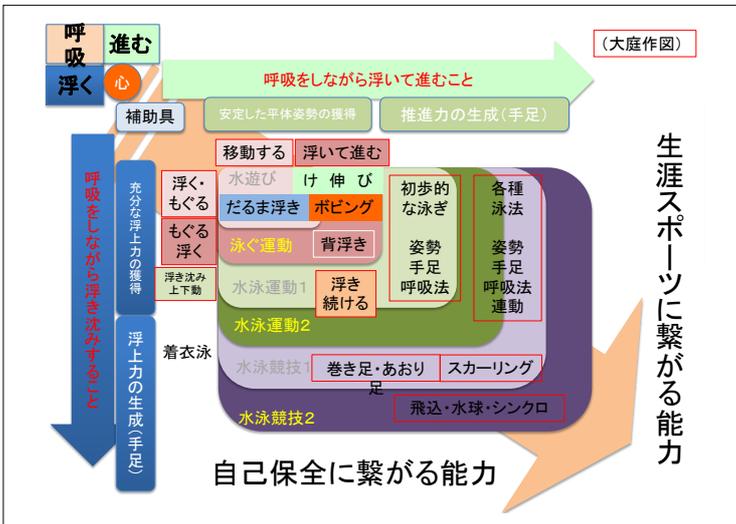
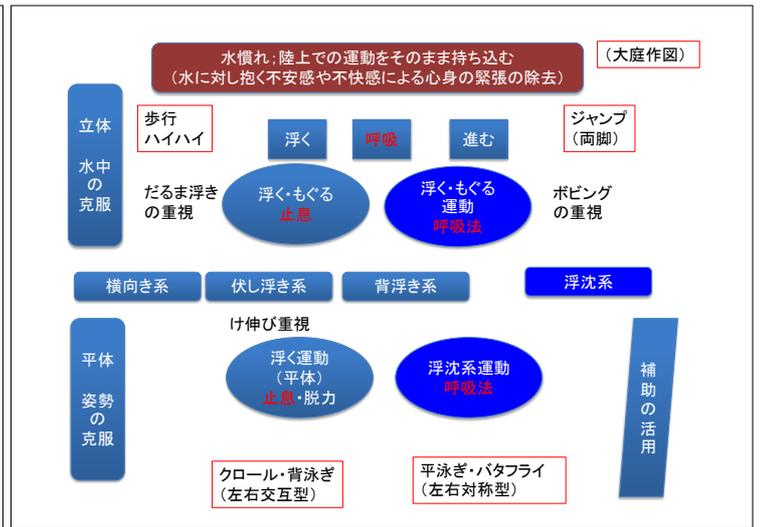
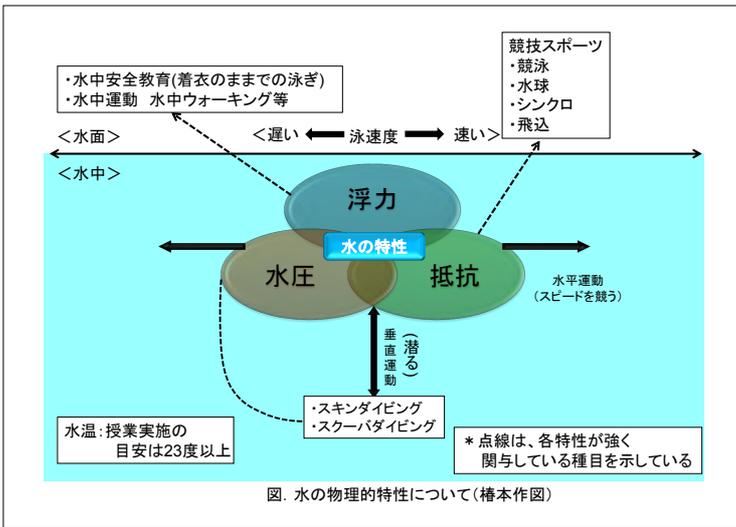
- ・ダイバーシティ(diversity):
多様性(共生社会の推進・豊かなスポーツライフの実現)
- ・Active Learning:
能動的学習(グループ・振り返り)
- ・ICT (Information and communication technology):
情報通信技術(タブレット等ツール)

学校体育水泳に関する改善の要点

- ・知識と技能の一体化(最大の改訂)
- ・多様性に基づく授業形態
- ・ICT利用の教材開発
- ・思考、判断、表現を評価するための
カテゴリ一別

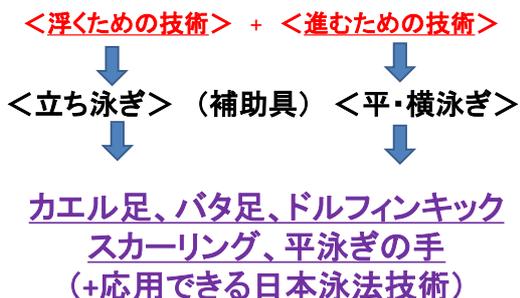
水泳指導要領作成上の基本的な考え方

- ・水の物理的特性(水遊び・浮き沈み、
空間的・感覚的感性)
- ・安全教育(水中で自己保全の知識・技能)
- ・競技としての水泳(ルール・マナー)
- ・生涯スポーツとしての水泳(自己に適した
運動やスポーツの関わり方を見付ける。
「する」、「見る」、「支える」)



学校体育の中での安全教育への発展

「初歩的な泳ぎからつなげる安全確保の泳ぎ」



歴史：水泳の起源

人類が泳ぎ始めた時期は、資料が十分でなく明確な答えは無いが、「沐浴」・「漁獲」・「交通」・「戦闘」など生活と密着した形で、水中活動をしていた。

水泳の起源

生活上、食料として魚や貝類を狩猟することは、非常に重要な活動でありそれらを捕獲するために、人が泳いだり、潜ったりした記録は、「古代エジプト・ギリシャ・中国時代」の資料に残されている。「エジプト、インド、ギリシア、アッシリア」の各々の神話を初め、日本の神話にも、水泳に関する記述がみられる。

泳法の発展

泳法の進歩は、中世でも動物の泳ぎを模倣した段階だった。「その頃の泳ぎは、犬掻きや平泳ぎ(カエル足)であったと考えられている。」すなわち、顔を上げたままで泳いでいた(呼吸を確保する:key word)。中世は、宗教上の関係で、水泳は衰退する。キリスト教の教えで、肌を出すことが禁止された。

泳法の発展

ルネサンス期に入ると体育としてだけでなくレジャースポーツの1つとして、ヨーロッパで盛んに楽しまれるようになった。各地に海水浴場、水泳学校、室内プールなどが設けられ、1774年には、英国で水難救助を目的とする組織「Royal human society」が結成された。水中での安全教育が始まる。

泳法の発展

水泳が教育内容として、歴史に現れるのは、古代ギリシアにおいてである。「古代スパルタ」では、市民の子弟(7歳~20歳)が、戦士の教育の一環として水泳の厳しい訓練を受けていた。「アテネ」でも男子は、パレストラ(体操練習所)で水泳を含む体育教科の訓練を受けた。

泳法の発展

1837年:

イギリスナショナル水泳協会が発足し、プールを使つての水上競技が普及した。協会は、公平なレースをするために、プールのサイズ、選手の資格、泳法の条件など公式ルールを規定した。

泳法の発展

1846年: プール建設を促進する

公衆浴場法「Public Bath Law」

が制定された(水泳発展に最も寄与した法律)。屋内プールの普及に伴い、水中遊戯が生まれ同好者のクラブが制定され、クラブ相互のレースやリレー、水球「Water Polo」等が行われるようになった。

泳法の発展

1869年: イギリス・アマチュア水泳協会が設立された。

この結果、本格的な水泳競技として、ヨーロッパ各国に広がりを見せた。泳法も「より速く」泳ぐというスピードの追及に方向転換した。

泳法の発展

1873年にイギリス人トラジオンがはさみ足、ぬき手の泳法で好成績を上げた。

1900年には、イギリス人フレデリック・キャビールが自ら考案した「クロール泳法」を使ってオリンピック大会に優勝した。

<日本の水泳>泳法の発展

古事記と日本書紀に、イザナギノミコトが「みそぎ」のために、泳いだ事が記述されている。わが国の水泳に関する最古の記録である。

日本書紀では、

「カハミ(水に浮く)」「カズキ(潜る)」の泳ぎに関する記述があり、また、万葉集には海女が潜水してあわびを取った歌が読まれている。

日本泳法の発展

平安末期から鎌倉時代に戦争のための水術として発展し、戦国時代には村上・九鬼・雑賀水軍などが、戦のための実践的な泳法を工夫・確立させた。

例えば、鎧を着たまま泳ぐために必要な巻き足など立体泳法として、両手が自由に使える戦闘用の泳法が開発される。水中での水術として総合的に水に対処する水術として実践的価値を高めていった。

日本泳法の発展

江戸時代になり平和な時代が来ると、戦闘用の泳法の必要性が少なくなるが、別の価値観から、泳法の技術が分化し高度化されて、見せるための泳ぎに変化する。最終的に「御前泳法」と呼ばれる。また、水の性質に逆らわず「水と人間の一体化、自己を向上させ人格を磨く」、という精神面も修練の中で投影されるようになった。次第に芸術として発展確立された（静的な、美を追求する）。

泳法の発展

江戸時代に生まれた泳法は、御前泳法としての美を追求した華道や茶道の道を極めるようになり、地方の河川や海の特徴に応じて、多くの流派が生まれた。現在まで、以下のような流派が、継承されている。

水府流、水府流大田派、向井流、観海流、小池流、野島流、岩倉流、水任流、神伝流、山内流、小堀流、神統流

まとめ

学校体育の水泳における、水中での安全確保のために必要な泳ぎとは、「①浮き身、②移動に必要な技術を身に付ける」ことである。

まとめ

日本泳法は、究極の安全確保のための泳ぎである！しかし、技術習得が難しい。

知識と技能の一体化は、まさに安全教育の礎である。

今後の課題

- ・安全教育の啓蒙？
- ・安全確保のための泳ぎとは？
- ・泳げば、助かるのか？
- ・学校体育の中で、水中安全教育は、どのように学習できるのか？
- ・日本泳法技術の応用は可能か？
- ・個に応じた安全確保の技術とは？

指導方法の実習例



- ・臨海実習（日本泳法習得・水中安全教育）
- ・ICT映像を用いた授業、着衣泳、救助法について

＜筑波大学体育専門学 平成 29 年度 臨海実習要項・資料より抜粋＞

2.6 高師泳法（東京高等師範学校校友会游泳部、游泳教授要録、大正 2 年 7 月）

1. 扇横游

足：直立した棒を両手に握り、体を横にし、足を揃えて十分に伸ばし、水面に近く体を支持します。最初に膝を屈しつつ前後に開き、両踵端をなるべく遠くより合すようにしながら水を挟み、上の足の裏と、下の足の甲とを合わせます（扇足という）。

手および全身：水を枕にして、横臥の体形をとり、左右の手は肘を張らずに指をつけ、掌を下にして右肩の前方に並べ、足を扇ると同時に左手を以て、十分水を後方に搔いて、左内股に収めると同時に、右手を進行方向に真っすぐに伸びます。伸びが終わる頃に、足を屈すると同時に、左手は体に近く、右手は掌を以て、少し水を下方に押しつつ、右肩前に並べます。水に抵抗面が少ないので急流に適しています。

2. 扇平游

足：扇横游と同じ。柔らかく動かし、体が上下しないように注意します。

手および全身：体を平らにし、頭を前方に向け、腰を少し右下に捻り、両手は胸前適宜の位置に並べ、足をあおるとともに、静かに前方に伸ばし、足を屈するとともに、各掌にて水を少し圧するようにして、左右に半円形に描きつつ胸前に持って来て次の運動に移ります。ゆえに手は、ただ、体を浮かせる助けをなすのみで、足の力にて前進します。

3. 扇横游一段

扇横游の先方に出した右手を、伸びが止まらない間に、直に右外腿にあおり収めます。

4. 扇横游二段

扇横游を行い、受け手を左内腿に納めずに外腿に置き、再び扇足を行い、伸びいまだ終わらないうちに、先手を右外腿に扇り収めます。

5. 片拔手扇横游一段

扇横游一段の左手を左外腿の上に搔き抜き、直に、右耳下のところに持ち来って来て、先手を右外腿に扇を作ります。

6. 互拔手扇平游

平游の体形をとり、右足を前にし、扇る時に右手を抜き、左足を前にして扇る時は左手を抜きます。手は腰のあたりより抜くが、水面上にはあまり高く上げません。抜いた手は水面に平行して目前に持って来て、小指の側より水に入れ、右手は右下に、左手は左下に水を圧して、浮きを助けます。体がかわず時、水を押しつつ胸前に引きかき、抜きます。（一つの扇足をなす間に、両手を交互に抜き出す泳ぎを略体という）百ヤード以上の急泳に適しています。応用として、早拔手游は速力が大きく、百ヤード以内の短距離に適しています。

7. 立游

体を直立させて、股を十分左右に開き、腿をはげしく動かさないようにしながら、足先を交互に巻きながら踏みつきます。

【高師泳法の設立と普及】

1902年 嘉納校長より東京高等師範学校にて水泳実習開始（房総・北条海岸）

1904年 高師泳法編成 中野次郎（神伝流）らによる。

水府流の伸泳、小堀流の踏水術、観海流の平泳などから再編

体格の均整な発達、形式の勇壮にして美観を備えるもの、精神の修養に価値ある

ものを教育的に再編した泳ぎ

1905年 東京高等師範学校予科生（新入生）、2週間の水泳実習必須になる。

1906年 游泳部宿舎（芳躅舎）を建設す。第一回関東連合游泳大会開催（北条海岸）。

学生を各中学校、師範学校に指導者として派遣

1909年 高師泳法完成

1916年 第一回文部省水泳講習会（北条海岸）

1928年 文部省『水泳指針』に高師泳法が掲載

【日本における水術の展開】

島国で河川の多い日本では、水泳は独特な発展をしました。それは水術と呼ばれるもので、軍事的実用術始められたが、江戸時代には武士のたしなみ、つまりは武芸へと発展しました。

水術の流派は、瀬戸内海の水軍から発したのものもあるが、それらも含めて、江戸時代に幕府または藩の奨励によって発達し大成されました。水府流太田派のように明治以降に新たに興されたものです。今日まで続いている水術の流派で、日本水泳連盟で公認されているのは、次の12流派（能島流（和歌山）、小池流（和歌山）、岩倉流（和歌山）、神伝流（愛媛大洲）、向井流（東京）、水府流水術（水戸）、小堀流踏水術（熊本）、水任流（高松）、山内流（大分臼杵）、観海流（津）、神統流（鹿児島）、水府流太田派（東京））です。これらの泳ぎの特徴は、自然の水の流れの性質をよく理解して泳ぐ泳法で、心身ともに水と混然一体となる「水心一致」の境地が尊ばれました。流派により泳ぎ方に差はありますが、平体、横体、立体を基本とし、蛙足とあおり足での泳ぎや、潜水、飛び込みなどが行われています。

これらの諸派は、明治維新以降に一時活動が低迷しますが、19世紀末以降、「海国日本」「国民皆泳」のスローガンのもと、青少年や学生を対象とする海での実習として活況を呈するようになります。それは私塾や高等学校で行われ、学習院や一校には小堀流、京都武徳会に向井流、三重県師範学校には観海流、東京高等師範学校附属中には水府流太田派が水泳教師として招かれました。特に東京高等師範学校の嘉納治五郎校長は、全校生徒に水泳実習を義務づける一方、諸流派を基礎に高師泳法という泳ぎを開発し、大自然での心身錬磨という教育的な意味を強調して、卒業生らがこの泳ぎを各地に普及させました。また、水戸の水府流や水府流太田派などは、水からの泳法を守りつつ、クロールなどの近代泳法も取り入れていきました。第二次世界大戦後は学校でのプール設置に伴い、川や海など自然の中で泳ぎを主とする日本泳法は活発ではなりませんが、日本水泳連盟では、日本泳法委員会を設置して毎年、日本泳法研究会（1952年より）と日本泳法大会（1956年）よりを開催するなど、その発展に努めています。

（真田 久）

2.7 救助法

(1) 水難事故の現状

- ・夏季（6-8月）に約50%が集中発生し、海や河川での水難事故が約90%を占める
- ・件数：水難事故発生状況（平成11～20年：警察庁資料）

区分\年次(平成)	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
発生件数(件)	1,944	1,813	1,731	1,722	1,414	1,505	1,363	1,448	1,492	1,435
水死者数(人)	1,179	1,034	1,058	977	827	892	825	823	876	829
うち子供(人)	119	115	104	91	87	94	85	77	82	54

(2) 救助法の意義

- ・水の犠牲者の約半数は水際近くで溺死
- ・正しい救助法の知識と積極的な行動で、安全に救助できる
- ・蘇生法ができれば多くの人命を救うことができる

(3) 救助法の実際

a. 溺者について

【溺れる原因】

- 1) 泳げない人：転落・転倒・浮具を手放す・波にのまれる
- 2) 少し泳げる人：過信・パニック・波や潮流にのまれる
- 3) よく泳げる人：痙攣・無謀な飛び込みや潜水・潮流
- 4) 共通：急性心不全・脳血管障害・意識障害・水中生物・自然災害

【溺者の状態】

- 1) すぐ沈む場合：急性心不全・脳卒中・強いパニック
- 2) 浮いたり沈んだり繰り返す場合：疲労

【溺者の発見】

- 1) 溺者発見のポイント：顔色・不自然な動作・状態・空のボートや浮き具
- 2) 溺者を発見したら：溺者から目を離さない・気道確保・救助者を待つ

【救助者の安全】

- 1) 水の事故は、二次事故（災害）の危険性が高いので、救助者の安全を最優先する
- 2) 安全資材の活用：ウェットスーツ、リングブイ、レスキューチューブ・ボード
- 3) 溺者後方からの接近が原則、溺者からの防御、溺者からの離脱

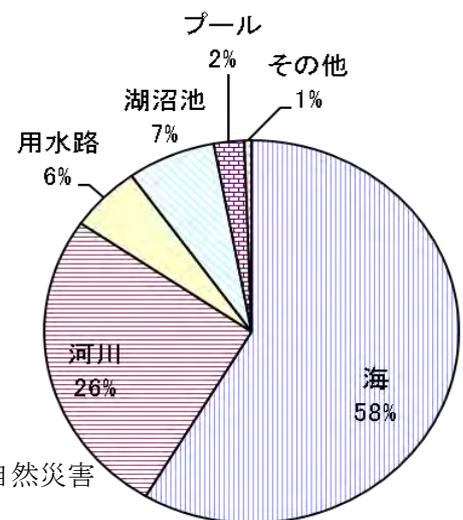
【溺れた人の手当】

- 1) 一刻も早く気道を確保し、水を吐かせるより先に人工呼吸をする
- 2) 背が立ち、救助者の安全が確認できれば、傷病者の顔を水面上に出して人工呼吸を始める
- 3) 水中では効果的な心肺蘇生法を行うことがむずかしいので、なるべく早くボートに乗せるか、水際に引き上げる
- 4) 冷水の中に長時間水没していた溺者が蘇生した例もあるので、あきらめずに蘇生の努力を続ける
- 5) もし、水を吐かせる必要があるときは、傷病者を横向きにし、背中を救助者の大腿部で支え、上腹部を軽く押し、口の角を引き下げて流し出させる

b. 救助の方法

①泳がないで救助する方法（最も安全）

H20場所別水死者数



- ・身近にあるもの：ペットボトル・ポリ袋・タオル・棒・竹竿・救命器具・ボート
- ・自身の安全を確保してから手や足を差し出す



- ・ヒューマンチェーン



※日本赤十字社 HP より引用 (<http://www.jrc.or.jp/safety/water/help.html>)

②泳いで救助する方法（最も危険、やってはならない）

【接近】：溺者を見失わずに、入水・接近しなければならない

- 1) 入水の仕方：防波堤等からの飛び込み（順下）
- 2) 泳ぎ方：溺者を見失わないため、頭を上げた泳ぎ方（フロントクロール・平泳ぎ）
- 3) 抱きつかれの回避：約 2m 手前で、溺者にケリを入れられる「防御の姿勢」

【確保】：溺者を捕まえること（これが最も危険）

- 1) 溺者に見つからないよう後ろから接近・確保できればベスト
- 2) 潜って溺者の膝を回して後ろからヘッド・キャリーの体勢へ
- 3) 片手を引いて、チン・キャリーの体勢へ

【離脱】：溺者に抱きつかれた場合、振り解く方法

【運搬】：溺者を泳ぎながら運搬する方法

- 1) ヘアー・キャリー
- 2) チェスト・キャリー
- 3) ヘッド・キャリー（右写真）
- 4) チン・キャリー

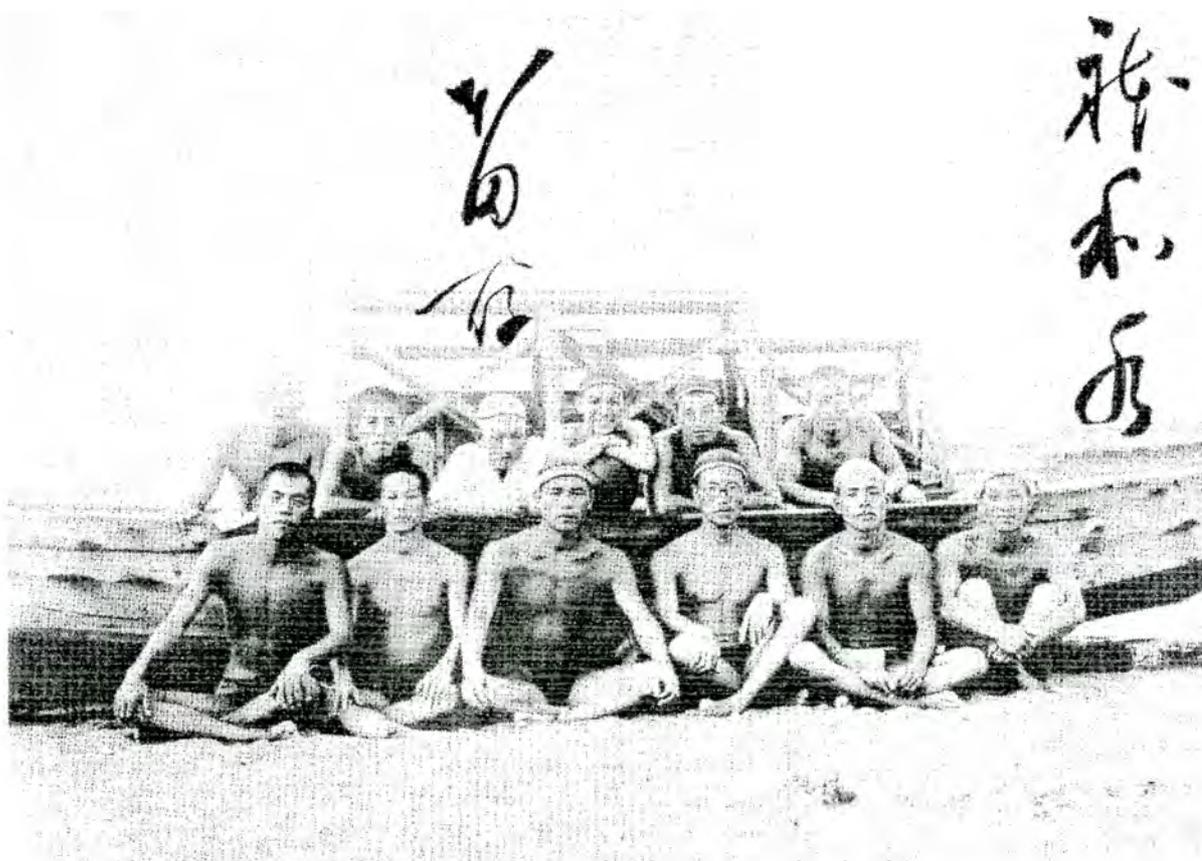


参考 URL：<http://www.hiroshima.jrc.or.jp/news133.htm>

参考文献： 初めての着衣泳、荒木昭好・佐野裕編著、山海堂、1991。
水泳の指導、日本野外教育研究会編、杏林書院、1990。
ビギナーズ・スイミング、椿本昇三、ナツメ社、198。

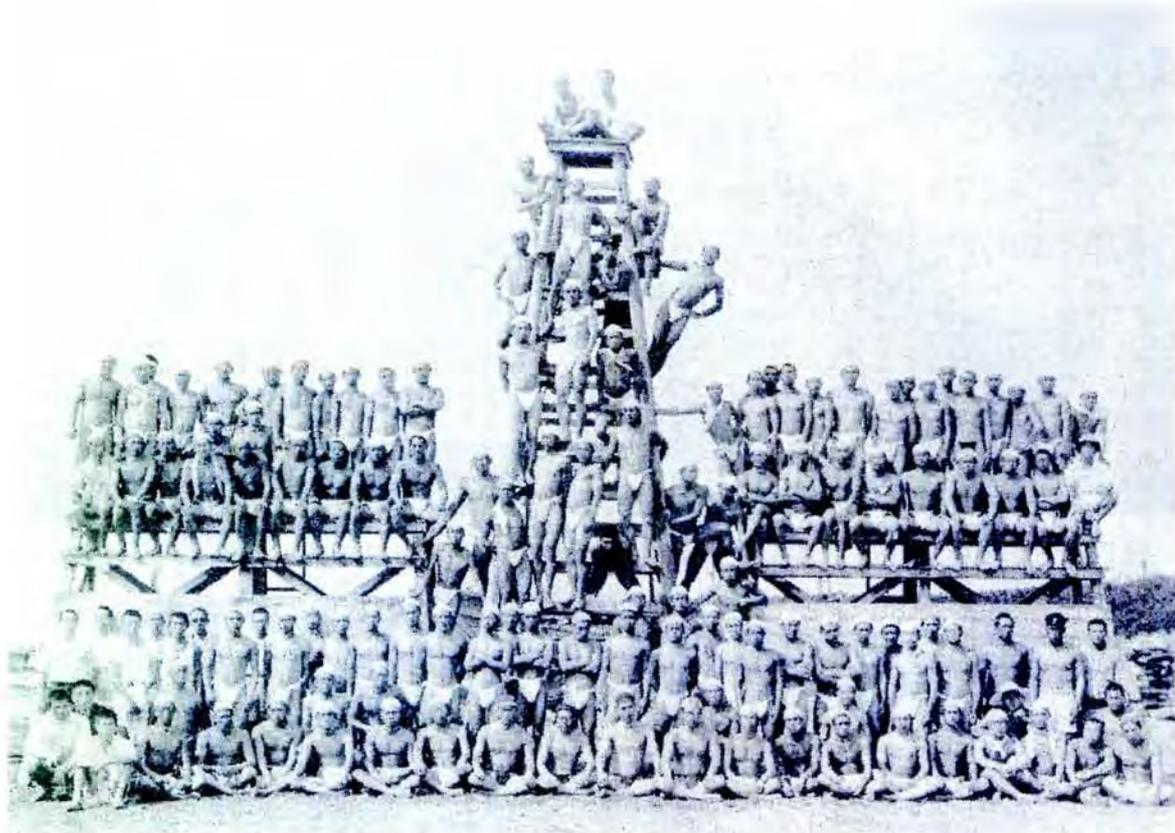


大正初期の水泳実習
(校友会誌第39号より)

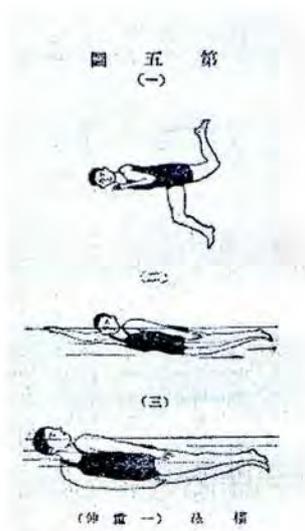


「水泳」と書かれた本田存師範の署名（昭和14年）

(興津達朗氏 提供)

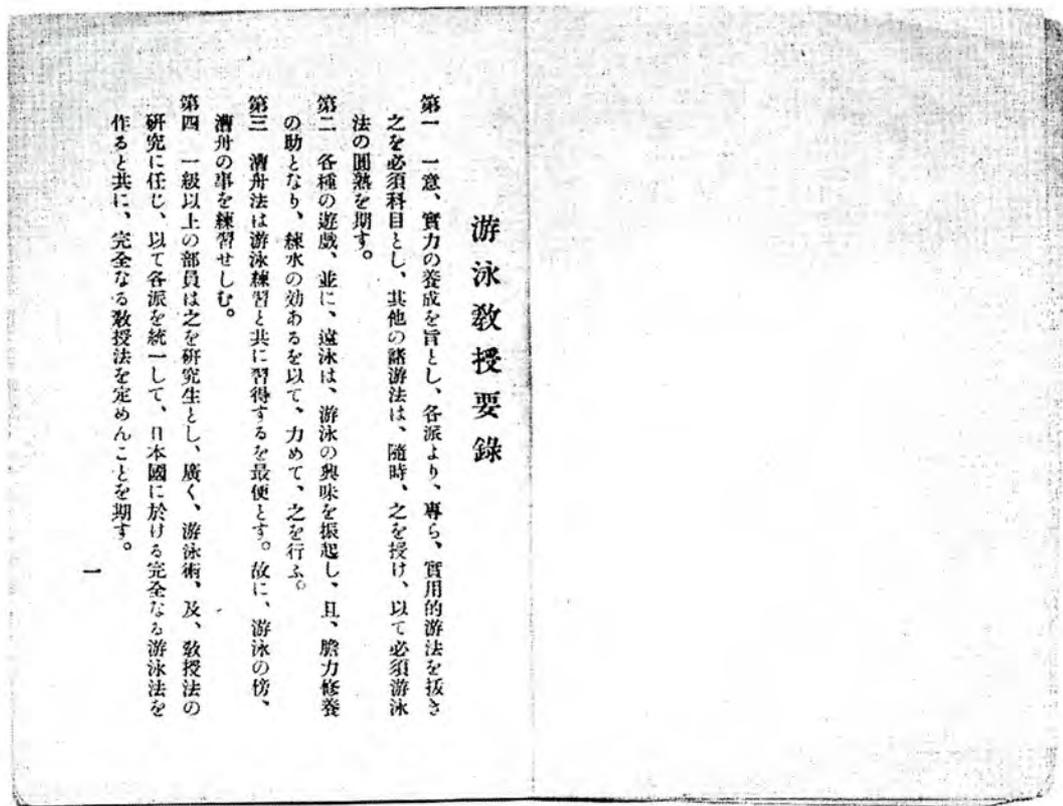
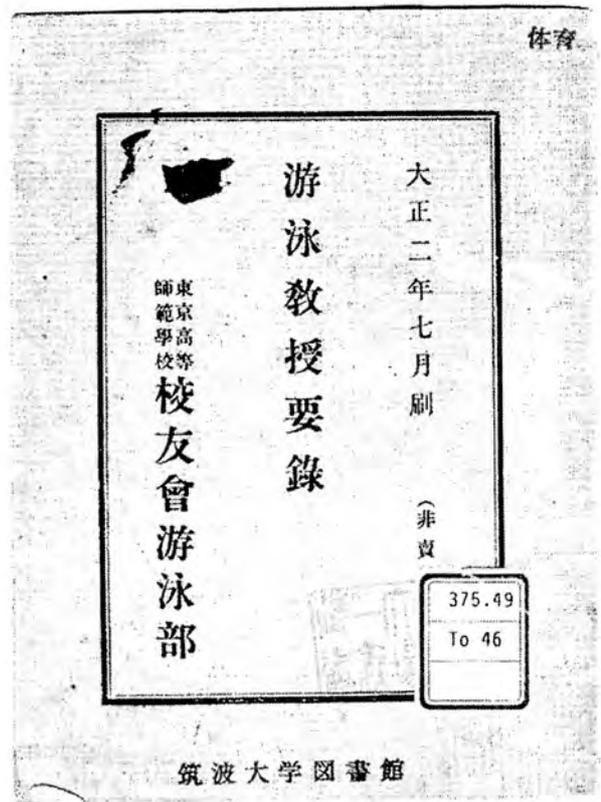


昭和15年頃の水泳実習参加者の集合写真
(梅田利兵衛氏提供)



横泳（一重伸）
(文部省、水泳指針、昭和3年より)

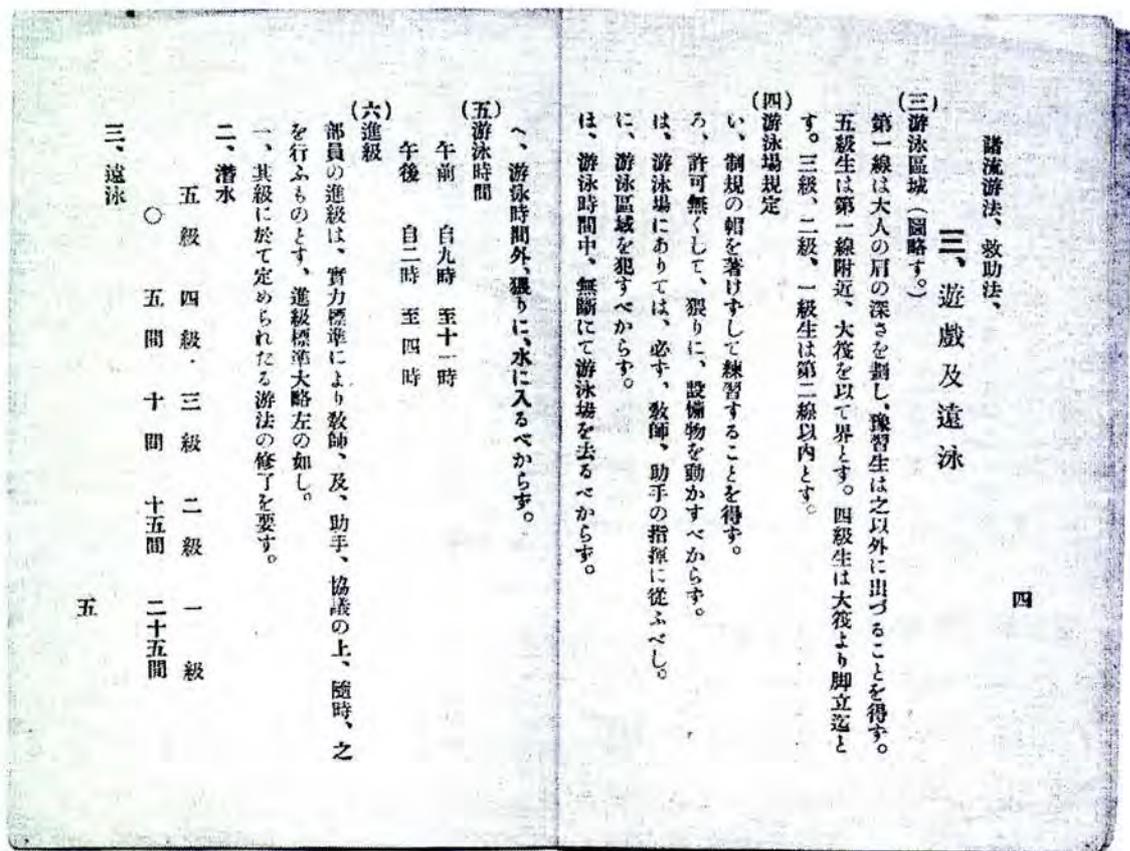
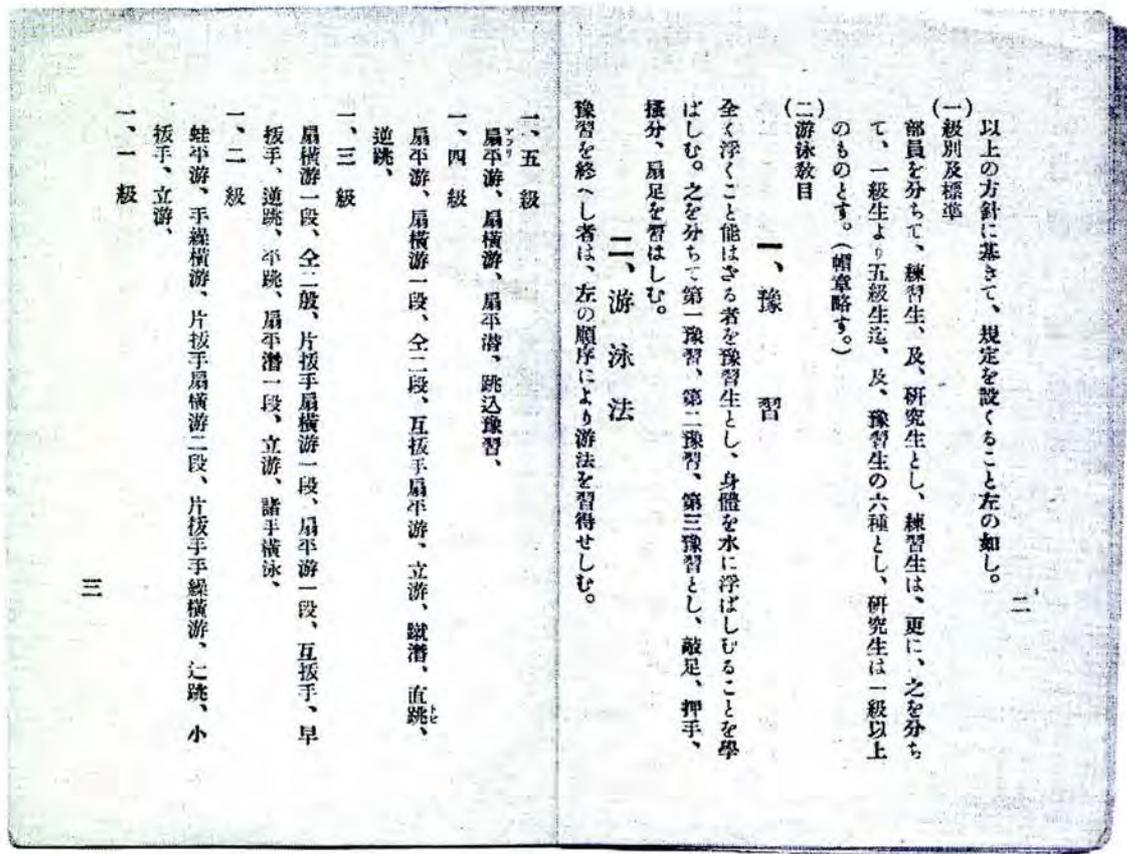
高師泳法は文部省の水泳指針に取り入れられた



游泳教授要録

- 第一 一意、實力の養成を旨とし、各派より、専ら、實用的游法を抜き之を必須科目とし、其他の諸游法は、隨時、之を授け、以て必須游法の圓熟を期す。
- 第二 各種の遊戯、並に、遠泳は、游泳の興味を振起し、且、膽力修養の助となり、練水の効あるを以て、力めて、之を行ふ。
- 第三 漕舟法は游泳練習と共に習得するを最便とす。故に、游泳の傍、漕舟の事を練習せしむ。
- 第四 一級以上の部員は之を研究生とし、廣く、游泳術、及、教授法の研究に任じ、以て各派を統一して、日本國に於ける完全なる游泳法を作ると共に、完全なる教授法を定めんことを期す。

東京高等師範学校游泳部編「游泳教授要録」(大正2年)



大正9年初版の京田武男著『最近の水泳術』（三田書房）には次のような着衣泳への言及がみられる。往時の着衣泳の技法およびその考え方を知るうえで参考になり、また短い文章の中に大事なことが網羅されている。

第十章 救護法

第一節 自己を救う法

救護法とは必ずしも人を救ふばかりでなく自己の救助も含む。

[着衣の俣入水した時] 水中に墜落した俣、強いて浮かぶ要はない。直ちに帯びを解き衣類を脱す。若し此場合、適当な浮游物があったら浮具の代りに掴まる事が安全である。浮き上って来た時に、大聲で救を求める。人体は浮くべきもので出来て居るから、必ず衣服を着けた俣浮くから、心配せずに水中で衣類を脱ぐが宜しい。護衣や股引は脱ぐに及ばぬ。これがあっても泳ぐに差支へない。立浮で、大聲に救ひを呼ぶ事は必要である。次に浮具を探し、陸が近ければ、浮きに助けられつつ徐々に泳ぐ。決して周章狼狽してはならぬ。又急速泳法で、陸に行くことはならぬ。他人の居ない時に水中で疲労するのはもっとも危険である。暗夜の難船等にては、只、多人数の處に居て浮いて居れば宜しい。救助船は多人数の處を目標に来るものであるから單獨に離れて泳ぐ事は損であり疲労するばかりである。又寒い時に、船の沈むことが、始めから判って居る時には、何でも構わないから浮具にする。(例えば、杭でも、腰掛けでも、板でも、丸太でも、何も持たないよりは宜い)そして船の沈むと共に、浮く算段をして、成るべく衣類は脱がない。食物があったら持つがいい。木綿衣類の如きは遂に食料になる。漂流数日に及んで食を求められない時は食べられる。衣服は、この時は保温であり、寒冷で死ぬ事だけは防ぐ事が出来る。又決して船の沈む時に飛び込んではならぬ。又浅瀬なら、帆柱に掴まって居るのが一番安全である。

引用、はじめての着衣泳、山海堂、P34、1993.