

## 基礎・基本動作の取り扱いが全てを決める

愛知教育大学名誉教授 合屋 十四秋

水中運動の特性は何か？

・高田典衛：よい体育の授業とは？

1. 精一杯運動する動く楽しさ：水中遊戯など
2. 友人と仲良くする集う楽しさ：Buddy
3. ワザや力を伸ばす伸びる楽しさ：教えあう
4. 何かを発見する解る楽しさ：気づき・観察力

1

## Buddy System

- ・ 安全・安心
- ・ 友だちになる
- ・ 動きの観察
- ・ 教え合う
- ・ やる気を促す
- ・ 自ら課題追求



今回、ボウリングを泳いで、相手の動きを見て確認し合う  
ことをやり、しに慣らさうと、自分の動きと見比べる機会を  
多くとって、あえて、おぼろげな、という事を、仲間同士  
で、場所を繰り返し練習させて、泳ぎの動き、を  
お互いに「気づき」を助長する機会を、本当に感謝した。

2

## 水中遊戯・水中運動あれこれ



3

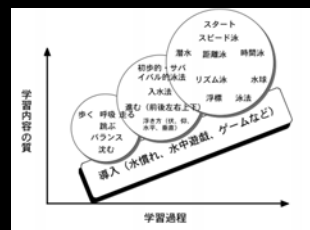
## 学習展開モデル

導入・展開・整理

毎回：導入でWarm up  
gameを 1&2

展開：パティシステムで  
サポート  
教わる・教える 3&4

整理：教えられ  
4 (指導者)



4

## 学習(トレーニング)の5大原則

- (1) 意識性・・・パティシステム(互いに確かめ、教え合う)
- (2) 反復性・・・短い距離(10m程度)の技術練習、時間泳など
- (3) 全面性・・・泳法矯正(1つの注意点を1つずつアップグレード)
- (4) 個別性・・・各自の課題、ペース、努力目標などのセット
- (5) 漸進性・・・分習、全習の組み合わせでStep by Step

5

## 基礎・基本動作：浮く、姿勢、呼吸

- ・ 浮くと浮き続ける Float & Floating
- ・ 浮き続けるには呼吸の確保が必要
- ・ 水の中の姿勢はうつ伏せ、仰向け、上下
- ・ 3次元方向への移動に対応
- ・ 諸外国は垂直方向を指導
- ・ 日本は実施してない
- ・ 自然水域までカバーする必要性
- ・ 自分の命は自分で守る
- ・ 楽しさの広がりや安全への理解と実践

6

## 「泳ぎ」と「浮き」のアプローチ

- ⇒ 鈴木勘三(1985)
  - 最初の泳ぎは背面型で
- ⇒ 宮畑虎彦(1988)
  - 下向き姿勢&上向き姿勢を両用
- ⇒ 鈴木智光(2015): 浮沈力
  - 呼吸と浮き沈みを5分以上を続ける(だるま浮き) ⇒ 200m以上泳げる
- ⇒ 日高(2008) 5分間の浮標能力が自己保全能力

仰向け&うつ伏せ

上下方向

7

## 伏し浮き・背浮きと息つぎの習得

鈴木(1985)は、伏し浮きと背浮きおよび息つぎの習得後、面かぶりクロール・初歩の背泳ぎ・平泳ぎの同時進行を経て、息継ぎクロールへと結びつける方法を実践。

学年	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
水遊び	伏し浮き一次もろ	面かぶりクロール	初歩の背泳ぎ	クロール息継ぎ	クロール	
歩・走・躍る	けのび	背浮き	初歩の平泳ぎ	背泳ぎ	背泳ぎ	
浮く(支持あり)	背浮き	チョウチョウ背泳ぎ	平泳ぎ(足止平泳)	平泳ぎ	平泳ぎ	
重点項目	1) 最初の泳ぎを修得する時期 2) 細かい動作よりまず泳げること					得意種目100m完泳

8

## おぼれないための新しい水泳の技術



フレッド・ラヌー  
江橋慎四郎訳

9



自然体で安定して浮くには

水平浮きは浮心(B)と重心(G)の関係から足先の方へ回転する(上図)。

その結果、浮心(B)と重心(G)が鉛直線上に重なり、垂直姿勢になる(下図)。

水平姿勢の「浮いて待て」は不安定で姿勢の保持は難しい。従って、Survival Floatingとしては厳しい。

H.T.A. Whiting (1970) 著、杉原正敏訳、かなづちの水泳復興、東洋社、より引用

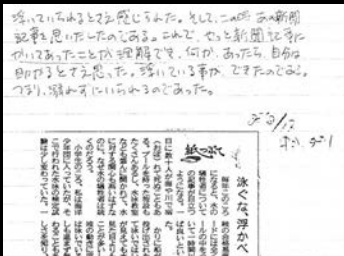
10

## なぜサバイバルフローティングなのか?

1) F. ラヌー: 溺れないための水泳技術 (江橋訳, 1969)

2) 恩師、高橋伍郎先生の講演 (1971)

3) 確定: 水泳教材研究 学生のレポート 「泳ぐな、浮かべ」、1988



11

## サバイバルフローティングの実際

① 30分で覚える  
サバイバルフローティング

12

### ポビングからラヌー式浮標:合屋(2012)

- 25m泳げる程度の大学生対象
- 1回10分程度の練習×3回
- 1回目:1分間
- 2回目:3分間
- 3回目:5分間実施
- 約80~90%の受講生が,水深1.3mで手足を使わず,1回も足を着かないで
- 5分間浮標達成.

13

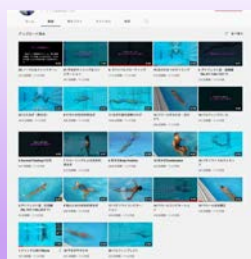
### まとめと提言

- 1)水中運動⇒前後,左右,上下方向と呼吸
- 2)3方向に適応できるAquatic Readinessは;
- 3)すべての水泳競技,Drownproofingに対応可能
- 4)本当の水泳水中運動の楽しさ,面白さを習得可
- 5)「授業が楽しくなれば,学習者である児童・生徒も喜ぶようになる」:高田典衛・合屋十四秋
- 6)授業は「結局は個々の教師の体育についての考え方を反映するものである」:引き出し
- 7)授業研究の薦め:学習者の反応・教員の創意工夫・改善(PCDA回路)

14

### 書籍: Amazon

### You Tube



水泳教材の指導実践と研究成果のドッキング!

15

### 参考書籍とYouTube MovieのURL

水泳水中運動のカラクリとその指導

游泳ティーチングアカデミー



今回の発表内容の理解を深める書籍とYou Tubeです。  
One Clickで詳細な情報が閲覧できます。是非参照ください。

16