

# 日本の水泳教育における着衣泳の普及と 取り扱いに関する論考

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

松井 敦典 (Atsunori MATSUI)

鳴門教育大学大学院学校教育研究科

南 隆尚 (Takahisa MINAMI)

鳴門教育大学大学院学校教育研究科

野村 照夫 (Teruo NOMURA)

京都工芸繊維大学大学院工芸科学研究科

### (abstract)

In the 1950s, there were miserable water accidents that many children had drowned in Japan. As measures to such accidents, the Japanese government promoted swimming education and made swimming a compulsory subject in the elementary and junior high school. Because many of the victims were a clothing state, some swimming leaders and researchers started studies on the swimming with clothes on in 1980s.

In the swimming with clothes on, there are two major purposes. One is to train basic swimming abilities not to be drowned, available even in the clothing state. Another is to acquire survival abilities to stay floating safely until a rescue.

According to the history of swimming education in Japan and the actual situation of the instruction about water safety in the world, clothed swimming is a part of the method to obtain water safety and should be planned in conjunction with developing individual abilities not to be drowned, which are included in the basic and fundamental swimming skills.

**Key words: swimming with clothes on, clothed swimming, survival floating, swimming education, drowning prevention, water safety**

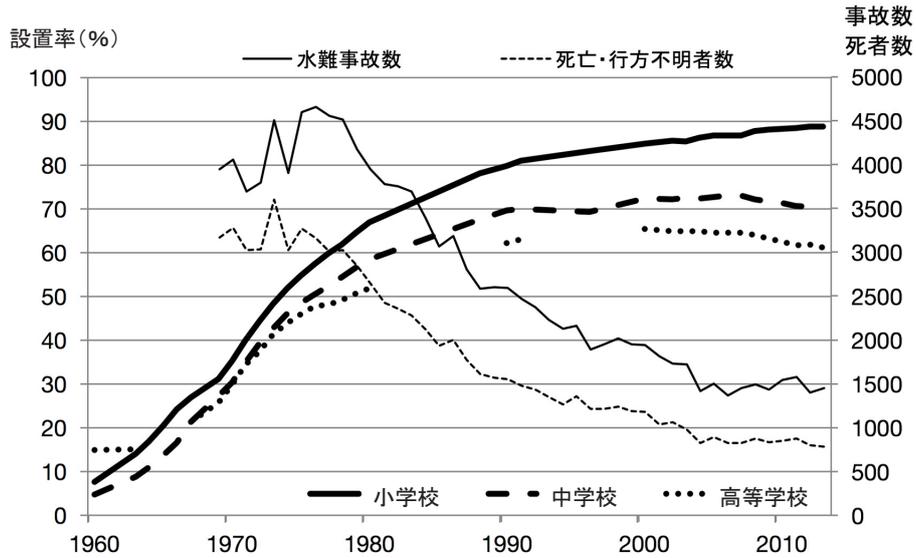
### 1. 緒言

水泳は、水上における行動能力を開発することが第一義的な目的であるが、それを実施するためには水環境における安全性の確保が前提となる。わが国では1950年代に紫雲丸衝突事故や津集団水難事件などの重大な水難事故<sup>注1)</sup>が発生し、溺水対策の必要性が論じられるようになった。そのため、国策として学校および公共施設におけるプール建設が促進され、義務教育課程における水泳の必修化が実現されてきた<sup>3), 21)</sup>。各学校には水泳プールの設置が促進され、現在その設置率は小学校において88.7% (2013年)に及ぶなど、学校のプール施設の充実

が図られてきた。また、それに伴うように水難事故数や溺死者数も低下傾向にある (図1)。

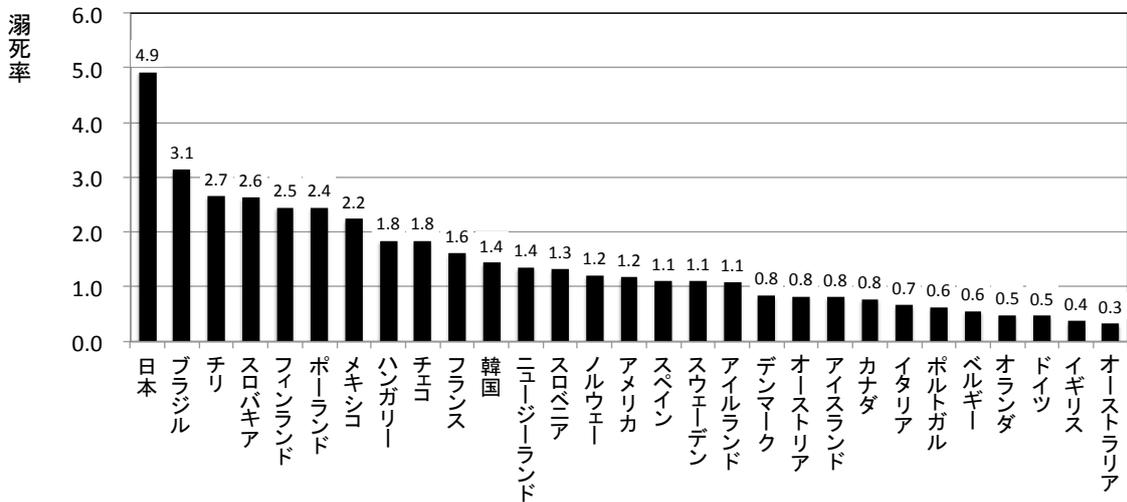
近代において、一般的な水泳指導は競泳種目の泳法指導に沿った内容が重視されてきており、学校水泳も同様である。わが国の学校プール設置率はきわめて高いが、人口当たりの溺死率はOECD加盟国をはじめとする先進国中でもきわめて高いことが指摘されており<sup>16), 20), 21), 22)</sup>、現在においてもなお最上位にある<sup>47)</sup> (図2)。わが国の溺死率は、教育環境の充実した経済的に発展した国々よりもそれが不十分な発展途上国に近く、環境の整備と水泳能力が相反している現状を抱えてきている。

1980年代において、頻発する水難事故の犠牲者の多く



水難事故・死者数は「水難の概況」(警察庁), プール設置率は「学校体育施設の設置状況調査」(総務省統計局), 「統計でみる都道府県のすがた」(総務省統計局), 「我が国の教育水準」(文部科学省), 「学制百年史」(文部科学省), 「学制百二十年史」(文部科学省), 「水泳プール設置率の推移調査」(文部科学省), 「学校水泳プールの安全管理について」(文部科学省) から経年集計して筆者作成

図1 水難事故・死者数とプール設置率の変遷



溺死率：人口10万人当たりの年間溺死者数  
WHO Mortality Database(2012)より筆者集計作図  
各国溺死率は2006年から2009年の4年間の平均値  
ただし、  
アメリカ、ニュージーランドは2005年から2008年の4年間の平均値  
アイルランド、ポルトガルは2007年から2010年の4年間の平均値

図2 溺死率の国別比較

が着衣状態であることに着目した指導者らが、着衣状態での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、「着衣泳(着衣水泳)」<sup>注2)</sup>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る。しかしその普及に伴い、着衣泳指導の中には無理や不合理を含む実践例も少なからず指摘されており<sup>10)</sup>、着衣泳

本来の目的や内容を精査する必要性が生じている。

## 2. 目的

本研究はわが国の近代における着衣泳および着衣泳指導に関する事象や歴史的事実を文献・資料から具体事例を調査し、それらの発祥や内容について明らかにすることを目的とする。また、同様に行われている海外諸国の着衣泳の実例を調査し、それらの意図や取り扱いに関する分析を合わせて行い、着衣泳の持つ意義や価値を総合的な視点を持って検討することにより、人の基礎教育としてふさわしい着衣泳の内容を分析し、今後の水泳教育における望ましい発展の姿を提示することを目的とする。

## 3. 方法

本研究は着衣泳に関する発行書物（指導書・啓蒙書）や研究会資料、専門誌における記事や論評、インターネット上で公開されている情報を収集しその内容を調査することによる史料研究である。収集された文献や情報を精査し、水泳教育の内容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実例のひとつについては、物理的な文献資料等の発掘が困難であったため、それを知り得る当時の直接関係者の証言を面接法により聴取（2014年8月5日17時～18時、於愛知教育大学）することによって補った。

## 4. 国内における着衣泳の発祥と研究・実践

### 4.1 安全水泳に関する書籍の発刊

米国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” (1963) が翻訳され、「おぼれなための新しい水泳の技術」(1965)<sup>18)</sup> として出版された。それまでの水泳に関する著作は、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多かったため、溺れないための能力・安全力を重視し、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。

このなかで特に浮き沈みと呼吸・手足の動作を同調させ、間欠的に呼吸を維持しながら行う浮漂法は、後に「ラヌー式浮漂」として多くの実践や研究等<sup>9), 41), 45)</sup> で応用されることになる。また、着衣状態での課題や、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

原型としてみることができる。

### 4.2 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」を梅田利兵衛氏（同大学院教授）が担当指導した。当時の受講生であった合屋十四秋氏（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、登山中に川や滝壺に落ちるなどの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を着用した状態で25mを泳ぐなどの訓練を実施した。場合によってはオーバーコートなどの冬季を想定した重装備でも実施したという。これは野外活動中のハイリスク事態に対する模擬訓練として解釈できる。当時はこのような訓練に関する呼称は特に無く、野外活動の安全教育の一部として着衣泳の内容が取り上げられていた。

### 4.3 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（埼玉大学教育学部教授）は、学生の卒業論文「水中における自己保全能力について」(1980)のなかで着衣状態での泳能力について研究指導した。その結論として、着衣状態での水泳は平泳ぎが適しており、クロールは適さないとしている。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」の中に、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採用し、工夫改良していった。野沢はこれらの学習内容を総称して「着衣泳」と呼ぶことにした<sup>34)</sup>。

### 4.4 鈴木勸三氏の水泳指導

愛知県の小学校教員であった鈴木勸三氏は、背浮き・背泳ぎから始める水泳学習法を推進した。呼吸のしやすい背浮き姿勢は泳ぎを長く続けるために適しており、背浮きで数分浮くことができれば、手をひらひらさせて10m程度以上移動できるので、その事実をもって子供の自信になり、意欲的に取り組むことができるとしている。さらに鈴木氏は著書<sup>42)</sup>の中で、「服を着た泳ぎ」を取りあげており、それは着衣泳指導のなかでサバイバルフロートイング<sup>註3)</sup>と呼ばれている課題の目的・方法とほぼ一致する。鈴木氏は、泳ぎは呼吸・浮き・推進力の統合であると定義づけ、浮きの実践を通して恐怖心を抱かせない水泳指導を実現させている一方、学習の場が安全なプー

ルに移り、川や海で起こり得るリスクへの意識が希薄になっていたため、危険場面の体験の必要性にも配慮していたと考えられる。

#### 4.5 水泳指導法研究会

荒木昭好氏（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、着衣泳の科学的実践研究を推進した。その機関誌「水泳指導法研究」誌上に報告されている研究は、第1号（1990）において2件、第2号（1992）では7件である。これらの内容を大別すると、着衣泳の運動特性を明らかにする科学的な研究2件<sup>32), 33)</sup>、着衣泳指導の実践研究4件<sup>5), 6), 23), 44)</sup>、着衣泳に関する総説および指導理念に関する研究3件<sup>1), 39), 46)</sup>である。この時期に、着衣泳の基礎研究に関する関心が高まったと考えられる。

#### 4.6 河川の親水化と児童の水辺事故防止研究会

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、河川の親水化に伴う事故防止のため、着衣泳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から構成された「河川の親水化と児童の水辺事故防止研究会」を立ち上げ（1991）、その成果として、「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－」（1992）<sup>36)</sup>を発刊した。この中の第6章で論述されている、「児童の着衣泳が水泳の動作に及ぼす影響並びに水泳の技能段階、発達段階による着衣の影響」、「着衣の差異による牽引抵抗の変化」、「着衣における牽引抵抗と牽引出力」、「着衣の差異による動作への影響」は、着衣泳という身体運動の状態に関する科学的な知見を明らかにした点で画期的であり、水中動作、泳動作に伴う抵抗力、泳ぎの状態を表すストローク指標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。また第7章では学齢別の指導内容が例示された。この報告書によって着衣泳の科学的・教育的な基礎研究が進み、「教育としての着衣泳」<sup>34)</sup>の位置づけが明らかになった。

荒木らはこの成果を一般に啓蒙するため、指導書として「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－」（1993）<sup>2)</sup>を出版した。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書であり、本書を参考に次項で示すような多くの実践が試みられることになった。

#### 4.7 各学校等における実践と研究

文部省が1993年に発刊した「水泳指導の手引き」<sup>24)</sup>において、着衣での水泳指導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での水泳を体験させることは有意義なことといえる」としている。これにより、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、着衣泳の理論に小学校における指導実践を加え、「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」（1998）<sup>7)</sup>を発刊した。また各学校等で実施された指導実践は、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<sup>8), 14), 15), 16), 17), 19), 20), 27), 28), 29), 30), 31), 38)</sup>。また、命を守る力をつけるため、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った<sup>21), 22), 26), 35), 43)</sup>。

#### 4.8 水難学会（旧着衣泳研究会）

齋藤秀俊氏（長岡技術科学大学）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普及活動を実施した。2001年には「命を守る着衣泳」<sup>37)</sup>を発刊し、講習会を各地で実施した。2003年には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て多くの指導員を養成している。特に要救助者の浮漂待機技能を重視し、「Uitemate」を合い言葉に啓蒙活動を展開している。これは、サバイバルフローティングにより溺水を防ぎ、楽な姿勢で体力を浪費することなく救助を待つ技能を獲得することを目指すものである。2014年7月には静岡県伊東沖でシュノーケリング中の男性会社員が流され、20時間漂流し40km離れた地点で救助された。これは水難時の背浮き浮漂による生還の好事例として注目され、その普及を促進した。また同学会は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事業等を展開している。

## 5. 諸外国における着衣泳

イギリスやオランダでは、水泳指導の一環として着衣泳を実施している。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。指導書 "Swimming & Life Saving" (1982)<sup>13)</sup> において、泳ぎの技術の項目 "Survival" の中に以下の内容を見ることができ

- ・ サバイバルフローティング
- ・ 衣服で浮きを作る
- ・ 脱衣
- ・ サバイバルストローク
- ・ 助けを呼ぶ方法
- ・ 水没した自動車からの脱出
- ・ PFD (ライフジャケット等) の使用法
- ・ 川や浜辺の流れ
- ・ 海でのサバイバル
- ・ 冷水でのサバイバル

これらは総じて着衣状態で実施することが前提である。サバイバルフローティングは動きを最小にして体力の消耗を防ぐ浮き方であり、姿勢は立位でも水平位でも構わないが、何か浮くものがあればそれを胸の前で保持した背浮きが最適であるとしている。サバイバルストロークは平泳ぎ、サバイバル横泳ぎ、サバイバル背泳ぎの3つの泳法、あるいはこれらの手足の動作の組み換え泳ぎが取り上げられている。いずれも、腕を水面上に挙げることなく、また水面上の視界を確保しながら泳ぐ方法として推奨されている。

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に余裕のある実施

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。

ISR (Infant Swimming Resource, 米国) は、乳幼児の落水による溺死事故を防止するため "Survival Swimming Lessons"<sup>12)</sup> の指導を展開している。特に背浮き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を指導している。また乳幼児を保護観察する大人や地域社会に対して、溺水が予見される環境にける注意事項、安全管理方法、緊急時の対処方法などのマニュアルを整備し、世界各国で啓蒙活動を展開している。

ノルウェー国立スポーツ学校の Stallman 氏らは、溺水に至る原因を調査し、それを解決するための課題を精選して、「溺れない」こと、すなわち「泳げる」ための課題8項目を示した<sup>40)</sup>。これを和訳すると、以下のようになる。

- 1) 深い水深へのエントリー (立ち飛び込み、または逆飛び込み)
- 2) 入水後、浮上し、水面に横たわり、泳ぎ出す
- 3) 水面から潜り込み、ゆったりとした潜水泳ぎをする
- 4) 少なくとも2つの泳法で泳げる (うつ伏せ泳ぎと仰向け泳ぎで)
- 5) 泳ぎ方に合わせた楽な呼吸ができる
- 6) 水中で姿勢を変えることができる (仰向けからうつ伏せへの回転、その逆も)
- 7) 進行方向の変更 (右ターン・左ターン、それぞれうつ伏せと仰向けで)
- 8) 浮いて待つ (最低限の動きで水面休止)

これらの課題を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。

以上を含め、欧米各国において、水泳指導に「溺れない」ためのサバイバル技術が取り扱われ、中心的な学習内容に位置付けられている場合が多い<sup>9)</sup>。その中では、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。

## 6. 考察

### 6.1 着衣泳をめぐる解釈

着衣泳を実施する第一義的な目的は、水難事故、あるいはそれに近い状況に遭遇した際の模擬訓練として、その対処法を学び、当事者の安全を確保することにある。学習者は安全に難を逃れる方法を身につけることが学習

課題となる。一方、水環境のさまざまな場面において必要な安全性 (water safety) 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多い。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での行動能力を習得することにより、安全能力を獲得することになる。

前述の、Lanoue が提唱した「溺れない技術」、Royal Life Saving Society が関係諸国で普及させてきた「サバイバル技術」、荒木や野沢らの研究グループが検証し教材化した「着衣泳」、Stallman が提唱する「泳ぎの課題」は、泳者自身の主体的な安全能力の習得を狙ったものである。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目指していると言える。

それに対し、自ら難を逃れることが困難であり、要救助者としてその場でしばらく永らえるという限定的な場面における対処法として、「ラヌーの浮漂」、サバイバルフローティング、“Uitemate” が挙げられる。これら浮漂待機の技術は溺水に至らないための最低限の手段であることに傾注すべきであり、セルフレスキューが可能な場合や何らかの危険が迫っているなどの理由でその場から移動する必要がある場合など、それが適切でない場合があることも併せて取り扱うべきであろう。

## 6.2 着衣泳の基本的方針と取り扱うべき内容

着衣泳は単に衣服を着用して泳ぐといった運動の様式で定義づけられるものではなく、water safety の目的を持った安全学習である。しかし稲垣<sup>10)</sup>は、着衣泳の実態について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見られます。・・・

これは、着衣泳の意味や意義を学習者に対して理解させることが不十分な場合や、着衣泳によって身につけるべき技能の吟味や到達目標の設定があいまいな事例が存在することを指摘しているものと考えられる。

着衣泳の指導は、指導者が学習者の泳能力 (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・生徒には単に着衣状

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ことを課題にすべきであり、これを解決することが 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」が混在しており、それをとり行う指導者の立場の差異 (水泳指導者であるか、救難救命指導者であるか) が影響していると考えられる。着衣泳を取り扱う際は、その目的と達成課題を明確にし、事前あるいは事後指導を活用して学習者に知的理解を促し、それを学ぶことの意義をよく理解させた上で取り組むことが求められる<sup>11)</sup>。

もとより、着衣泳で行われる動作は、Stallman の示した泳ぎの課題にもあるように、泳ぎの基礎基本の動作に等しい。浮きの状態や姿勢の制御、それらと呼吸との統合、停留や移動を組み合わせ、泳者が意図的に自由自在に水面・水中を動く能力を開発することが、泳ぎを習得すると同時に water safety 能力を獲得することになる。

## 6.3 学校教育の内容としての水泳と着衣泳

わが国の学校水泳の原点は、児童・生徒の水難事故回避を目的とした、安全水泳<sup>註4)</sup>の確立を意図したものであったが、安全社会の到来や運動種目としての内容を意図した「楽しい体育」の中に位置づけられたこと、民間事業等での水泳指導プログラムが発達したことなどの影響を受け、学校教育における水泳教育の相対的低下<sup>4)</sup>がみられている。一方、現行の学習指導要領及びその解説においては、体育科授業は実技種目を基盤とした内容だけでなく、「体育理論」の学習を念頭に置いた内容の充実が求められている。水泳は単なる水中での運動ではなく、周囲の状況に応じてそれを安全に実施するための知識・技能や、それを適切に行うための思考・判断、および態度が求められる。安全を重視することは、ルールや社会規範、他者との積極的なかわり合いや他者に対する思いやりを含んだ、総合的な社会力・人間力の育成にも関係する。このように、水泳教材の持つ多面的な教育効果を活用し、学習者に運動と理論を結合させ、教養・文化的な学びを促進することが、今後の水泳教育の発展

の鍵となろう。学校教育において着衣泳を取り扱うことは、このような総合的な学習としての水泳を展開するための有効な手段であり、その意義も一層深まるであろう。

文部科学省が改訂した「水泳指導の手引き」(2014)<sup>25)</sup>において、着衣泳の内容記述は前版から増強され、その意図や取り扱いの解説に加えて指導例(入水-浮き身-泳ぎ)が示されている。この内容は次期学習指導要領にも反映されていくことが予見され、事故や災害に対応するための学習として、その取り扱いや内容の充実が図られていくことが期待される。

## 7. 結論

わが国の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、荒木ら(1993)による「はじめての着衣泳」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。学習者の水泳能力やその学習段階を把握しつつ、地域や環境の実態に合わせて指導計画を立案し、知的理解を促すための理論学習と併せて実施することが重要である。また、着衣泳の学習を実施することにより、水泳の持つ多面的な教育効果を期待することができ、人の基礎教育にふさわしい教材として活用していくべきである。

## 注

- 1) 本研究では水辺・水上・水中における困難事態を「水難」、それが事故に発展したものを「水難事故」と表現することにした。
- 2) 着衣状態で水泳を実施することを表す用語として「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」と表現することにした。
- 3) サバイバルフローティングとは、生き残るために体力を温存しながら浮漂を継続する技術である。背浮きまたは棒浮き姿勢で呼吸を確保しつつ、最小限の動きでその状態を継続できることが課題となる。
- 4) 本研究では“Water safety”の訳語として「安全水泳」を用いているが、日本国内で行われている内容であることを示すニュアンスを含んでいる。

## 付記

本稿は2014年11月に開催された「日本水泳・水中運動学会2014年次大会」における研究発表「水泳教育における着衣泳の普及と取り扱いの展望」の内容に、その後収集した資料および知見を増強して取りまとめたものである。

## 参考文献・引用文献

- 1) 荒木昭好(1992)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.
- 2) 荒木昭好, 佐野裕, 野沢巖, 椿本昇三, 野村照夫, 白井みよ子(1993)はじめての着衣泳, 山海堂: 東京, pp.8-123.
- 3) 土居陽治郎, 下永田修二(2009)学校プール建設の歴史と学校体育における水泳教育の変遷, 国際武道大学研究紀要, 25: 31-42.
- 4) 土居陽治郎, 中島一郎, 下永田修二, 松井敦典, 南隆尚(2013)学校水泳教育の位置づけに関する実態調査と将来展望, 国際武道大学研究紀要, 29: 64-70.
- 5) 藤本秀樹(1990)実践報告-着衣水泳-, 水泳指導法研究, I: 7.
- 6) 藤本秀樹(1992)着衣泳の指導, 水泳指導法研究, II: 32-34.
- 7) 藤本秀樹(1998)小学生のための着衣水泳の指導, 黎明書房: 名古屋, pp.8-86.
- 8) 藤田昌一(2002)一時間完結の着衣泳指導, 楽しい体育の授業, 15(7): 40-41.
- 9) 合屋十四秋(2013)水泳研究・教育事始め—swimming for allをめざして—, 愛知教育大学保健体育講座研究紀要, 38: 40-41.
- 10) 稲垣良介(2013)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.
- 11) 稲垣良介, 岸俊行(2015)児童の水難事故に対するリスク認識と対策実行認識に関する実践的検討-着衣泳の事前・事後指導の学習効果に着目して-, 体育科教育学研究, 31(1): 17-28.
- 12) ISR(2016)ISR's Family Aquatic Safety List for your home, Retrived January 4, 2016, from <https://www.infantswim.com/water-safety/water-safety-information.html>
- 13) Keith McElroy G.(1985) SWIMMING & LIFE SAVING, The Royal Life Saving Society-Australia: Clayton, pp.50-84.
- 14) 駒井隆治(2000)「着衣泳」につながる水泳指導を, 楽しい体育の授業, 13(4): 26-27.
- 15) 駒井隆治(2002)全校で「着衣泳」を!, 楽しい体育の授業, 15(7): 61.
- 16) 駒井隆治(2012)「着衣泳」をやっていますか?, 楽しい体育の授業, 25(6): 61.
- 17) 駒井隆治(2014)「着衣泳」の現状を再検討すべし!, 楽しい体育の授業, 27(6): 57.
- 18) Lanoue, Fred 著, 江橋慎四郎訳(1965)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: 東京, pp.9-105.

- 19) 丸山明生 (2006) 着衣泳「背浮き」の三段階, 楽しい体育の授業, 19(6) : 40-41.
- 20) 松井敦典 (1996) オランダの水泳事情, 学校体育, 49(7) : 54-56.
- 21) 松井敦典 (2011) 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.
- 22) 松井敦典 (2015) 学校水泳に潜在するリスクと「安全水泳」導入の提案, 体育科教育, 61(6) : 27-31.
- 23) 三田村誠 (1992) 着衣泳実習報告, 水泳指導法研究, II : 29-31.
- 24) 文部省 (1993) 水泳指導の手引き (改訂版), 東洋館出版社: 東京, p.111.
- 25) 文部科学省 (2014) 水泳指導の手引き (三訂版), アイフィス: 東京, pp.133-135
- 26) 森本雄一郎 (2004) 着衣水泳 全学年実施を, 楽しい体育の授業, 176 : 44-45.
- 27) 本吉伸行 (2011) 命を守る水泳指導, 楽しい体育の授業, 24(7) : 46-47.
- 28) 村田斎 (1995) 着衣水泳, 体育科教育別冊 水泳の授業, 43(6) : 114-117.
- 29) 村田斎 (2001) 浮いていることに焦点を絞った” 着衣水泳指導”, 楽しい体育の授業, 14(6) : 39-41.
- 30) 村田斎 (2002) 衣服をつけて, 水遊び感覚で, 楽しい体育の授業, 15(7) : 34-35.
- 31) 根津盛吾 (2002) 着衣泳を全学年で実施するための戦略, 楽しい体育の授業, 15(7) : 38-39.
- 32) 野村照夫 (1990) 着衣泳に関する実験的研究, 水泳指導法研究, I : 1-6.
- 33) 野村照夫, 荒木昭好, 他, (1992) 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.
- 34) 野沢巖 (2010) 着衣泳物語, 埼玉大学紀要 教育学部, 59(1) : 13-19.
- 35) 表克昌 (2004) 水泳の必達目標は何ですか?, 楽しい体育の授業, 176 : 42-56.
- 36) (財)リバーフロント整備センター (1992), 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-, pp.1-165.
- 37) 齋藤秀俊 (2001) 命を守る着衣泳, 新潟日報事業社: 新潟, pp.1-131.
- 38) 坂田幸義 (2002) 水の重さと着衣泳の必要性を実感させる, 楽しい体育の授業, 15(7) : 36-37.
- 39) 佐野裕 (1992) 着衣泳指導のあり方をめぐって, 水泳指導法研究, II : 14-23.
- 40) Stallman RK., Junge M., Blixt T. (2008) The Teaching of Swimming Based on a Model Derived From the Causes of Drowning, IJARE, 2: 372-382.
- 41) 鈴木淳也 (2013) 体育系大学生における着衣泳経験と浮標能力に関する基礎的研究: ラヌー式浮標に着目して, 桜門体育学研究 48(1), 21-37.
- 42) 鈴木勘三 (1985) だれでも泳げるようになる水泳指導, 黎明書房: 名古屋, p.165.
- 43) 鈴木智光 (2015) 先生と親の万能型水泳指導プログラム, 学芸みらい社: 東京, pp.106-141.
- 44) 田中香織 (1992) 水上安全指導プログラム, 水泳指導法研究, II : 24-28.
- 45) 筑波大学体育センター大学体育研究会 (1977) 大学体育教本, 不昧堂出版: 東京, p.341.
- 46) 白井善則 (1992) 初心者水泳と着衣泳, 水泳指導法研究, II : 9-13.
- 47) WHO (2012) Mortality Data base documentation, 9 July 2012 update, Retrived Sep. 24, 2012. from <http://www.who.int/whosis/mort/download/en/index.html>