



- 1) 水泳は身体教育の学習と、頭で理解する学習がある。
- 2) 21歳以上の水泳指導者に対して同時に初期段階では「水泳指導」のための指導を受ける。
- 3) 「泳ぎ」の正しい指導は受けたいが「水泳指導」の正しい指導は受けたい。
- 4) 呼吸のやり方は「少し鼻から息を吐き、呼吸の直前に強く口から息を吐き、その後口から息を吐く」
- 5) フリー式浮遊人とつながるポイントは「身体が浮く」ようにする。
- 6) 自分自身の体が水の動きを感じることに運動の喜びを感じる。
- 7) 今習った泳ぎの組み合わせを（行方）として、2種類の泳ぎをやる。
- 8) 水泳指導者の実習は、手の中は水とそうではない。水と水泳指導者の違いや変化を学ぶ必要がある。
- 9) 肩の動きの練習（口から呼吸が楽になった）
- 10) 水泳は、TTRで抵抗と推進の両方について学ぶ必要がある。
- 11) 水泳指導者の習熟変換は、自分自身の泳ぎの動きと泳ぎの姿勢の採り方から。
- 12) キン・ウイングの練習を（口から）呼吸を泳いで、腕の動きから採る。
- 13) Cre > Be の習熟変換によってドリフトが採れる。

- 14) 水中では、アライグマの鼻や牛の舌の用支具などで抵抗の少ない泳ぎをすることが出来る。
- 15) 水泳の練習で泳ぐ回数が増えれば、泳ぐスピードも速くなる。
- 16) 水泳は、泳ぐの仕方によって科学的な目的が異なる。
- 17) 水泳は、泳ぐの仕方によって、泳ぐ部分や泳ぐスピードも異なる。
- 18) 楽しく泳ぐことが出来るように、初心者に泳ぐ方法を教える。
- 19) 全く泳げない人でも、泳ぐ方法を教える。
- 20) 泳ぐ方法を教える。
- 21) 泳ぐ方法を教える。
- 22) 水泳は、泳ぐスピードによって、泳ぐ目的も異なる。
- 23) 泳ぐ方法を教える。
- 24) 水泳の授業というものは、泳ぐ方法を教える。
- 25) 水泳の授業が、泳ぐ方法を教える。
- 26) 泳ぐ方法は、泳ぐスピードによって異なる。

27. 水泳は競争泳という固定概念を持つ。水泳は慣れ親しむことか  
水泳の楽しさ

28. 水泳の指導は、何層も代わって往復して行う。これなら  
水泳は簡単な打撃の如く思える。

29. 時間を空想して行うのではなく、効率よく泳ぐことが目標であり、  
その結果としての結果的に速く泳げるようになる。

30. 子供の興味や関心を引く起るような授業。子供の個性のズレ  
なく授業が、内発的動機と喚起する授業こそ子供の  
生き生きとした学習で学べる授業だと思ふ。

31. 泳法を大切にするよりも、どうしてそうするのか、泳ぎの本質  
に即して「泳ぎ」を基本にして、学習、手と呼吸と足の調子  
や水の泳ぎや泳ぎの指導法は、その水泳だと思ふ。

32. 水の現象がどうなるか興味を持ち、真実に取り組むこと  
170目標に達することや泳ぎの要素があることを確認  
する。

33. 意識して考えながらやらせ、水は「招き寄せ上達170は」逆ら  
うと気がつけばそれ上達だと思ふ。

34. 水泳は、水泳の先生が鬼に思え、~~水泳~~水泳嫌いな人が  
人からいって。

35. 泳ぎには水質だけでなく上下の泳ぎがあるというところから。

36. その場に泳いでいるというところから、泳ぎの本質に泳ぎようの  
には大変重要なことだと思ふ。

37. 授業の末に後でいなり水泳の「泳ぎ」の「泳ぎ」と  
思ふように。



## 感想

29日30日の2日間に出た、7行われた講義は  
いい意味で拍子抜けした。

実は私の友人が夏休み前からこの講義に恐怖を  
覚えていた。彼女はクロールの息継ぎが出来ないからだ。

"50mを泳ぐまで泳げ"といわれたらどうしよう、

"タイムで成績付けられちゃうたらどうしよう あー単位が  
危ない。"

私も少なからず同情した。中学高校の体育の成績は  
確かにタイム、フォームがあるいは極端に速い人出ないか  
で付けられてきたから。(特に、少しばかり泳げる人は足踏  
得を上げても)

とにかく私は彼女の練習につきあう事にした。

「教える」というのが、これ程大変なものとは思わなかった。  
なにしろこちらは誰に教わったともなく勘心ついた頃には  
「何となくできていた。」ものだから。

自分の泳ぎを徹定的に考える機会となった。息継ぎの時の  
足は？手は？私は通常、クロールの時は左側で呼吸を  
するから、ふよとしたら右側の呼吸にチャレンジしてみたら  
初心者の気分が何かわかるかもしない。

色々、試行錯誤して私は次の事に気付いた。1)呼吸で顔をあげる  
には、反対側の手のなまが重要なポイント 2)手のなまと顔を  
あげるタイミング 一方の手の肘が水面から抜け、同時にもう片方  
の手が次のなまをはじめた時に顔をあげる 3)体のふわり、手と  
体が連動しなくてはならない。だから下半身の力をぬく。4)水中で  
フワフワと鼻から息を出しておく。等々。

ボードを使って色々やっていくうちに顔が、口が、水面に  
あがるようになった。私は有頂天だった。... だが、彼女は  
「息」そのものが出来ていなかったのである。

「顔」があがるのにどうして息が出来ないのだろう。

結局何ら解決が出来ず、講義の日となった。

水への慣れ(呼吸)はことから始まったこの講義。私がハッとしたのは

木曜日午後の時だった。「息をブーッと吐きなさい、  
これを実践するためには水中である程度息を吐き  
たあとに後あるいは吐きたくても、早は閉まなければならない  
顔が水面からあがると前に英語のMを発音した  
あのようなつぶまなくてはできない。

そして「ブー」ができればいいが、吸うこともできない。  
「なんだ！」と思って彼せに言ったら彼せも同じこと  
を感じたあうで、試しにやってみたら、2日間やって  
出来なかったところからほんの15分もかけないでできてしまった。

一つの動作を成功させるためには、思わぬところにポイントが  
秘れているものだ。息を吐くためにはまず息を吐くことから。  
指導者になるためには、一つの動き、運動を多角的に客観的に  
に把握することが要求されているだろう。

講義を受けていてもう一つ感じるものがあった。

「比較」のないこと、結果を強制しないという点だ。

小学校から高校の授業を思い出すと、いつか「〇〇年本で  
泳いでみる」とか「出席番号順に一人一人やってみる」  
などといった言葉が、必ずあふれた気がする。

そして評価は、ホール、平泳ぎ、西向出まわしは10点、できなけ  
れば3点、といった、相対評価だった。

当然、できない者は嫌な苦痛の時間だけ。生徒は  
自分の事のみをやっまとする。

今回、ドメインシステムで相手の動きを見て補充しよう  
ことをやり、人に教えるということで、自分の動きを見直す機会に  
なれたと思うし、あえて、できずできない、という事を問わぬに  
場所場所を繰り返して練習させて、「水泳の動き」を  
教えて「意欲」を助長する講義を受けて、本当に感銘した。

現職の教職の場では無理かもしないが、小学校2年生  
だけのびができた子が、3年生にできるようになったら  
たとえ、他の子どもも、2年生だけのびができていても  
その子の成績をあげてやるべきだと思ふ。

成績とは、本来、個人個人が前と較べていか、成長したか、

1988年

1 橋科研究 (水泳救済)

No

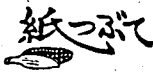
Date

あの不事故で、今年の夏が始まったように思える。  
そして、夏休みが始まり、水の事故は、次々と起き、新聞に  
にぎわせた。そんな中、特に目を引いたのは、溺れた  
者を助けるために、水の中に飛び込み、その人、自ら  
水の事故に巻き込まれ、死に至るといったパターンで  
あった。水泳が得意な人、あるいは、とにかく無我夢中  
で、飛び込んだという人、おかしな人は、水は人を  
飲みこんでいった。特に、川に多かったと思う。今年の  
夏は雨が非常に多く、川の水量が増えていたのも  
原因の一つであろう。とにかく、人は自然にみれば  
無力なのである。これは、将来、教師を志す私に  
とっては、人ごとでなく、密着した問題であり、逃げこ  
まなければならない。水では、どうすればいいか。  
ささやかではあるが、溺れずにいる事。これは、泳ぐ  
事を意味している。これは、浮いている事を意味している。  
水が自然に對する。ささやかではあるが、人間に對する  
最大の抵抗であると思う。どうして、このように事を考へたの  
かという点、今年の8月17日の中日新聞夕刊の紙つづき  
「泳ぐ”は、浮かべ”と読んだからである。(次ページ参照)  
そして、”浮く”とは、思っていたものの”浮く”というところが  
具体化できる”、実際には、どうしていいかわからなかった。  
そして、今回の検索を見かけた、ボビングから展開したような  
形で、アゴの底に足を置くことができる、自然に浮いてくる。  
そして、アゴから頭まで、息をつまみ、そしてアゴを無理  
に水の中へ入るというやつを行った。無理だと思っていたが  
ボビングの作で覚えていたのを、意外と可なりできた。さらに、これ  
を分解すると、これは、これは、これは、これは、これは、これは、  
思っていたが、これも、これも、これも、これも、これも、これも、

浮いていられると之感じられた。そして、この時あの新聞記事と思い出したのである。これでも、やはり新聞記事にかいてあったことか理解でき、何かあったら、自分は即死すると思つた。浮いている事が、どうたのであつた。つまり、溺れずにいられるのであつた。

20/12  
40, 771

### 泳ぐな、浮かべ



毎年このころ級の合格基準は距離やスピードになると、水の犠牲者についての記事が目立つようになる。一日に数十人が海や川で溺れた。

(おぼ)れて死ぬこともあ

る。プールを持った施設も

たくさんあるし、水泳教室

なども盛んに開かれて、水

に対する関心も高いはずな

のに、なぜ水の犠牲者は続

くのだらう。

小学生のころ、私は海洋

少年団に入っていたが、そ

こで行われた水泳の検定試

験は少し変わっていた。一

秒で泳いでいるつもりでも

少しも進まず無駄な努力に終

わることもある。水の恐ろ

せす救出されるのを待つべきだというのが、一時間以上浮いていれば一級だといふ検定試験実施の意図だった。ヨットをやっているときにもよく人に尋ねられた。「わたしは泳げませんからヨットはだめでしょうね」と。「五級泳げれば大丈夫ですよ。びっくり返ったヨットにしがみついている方が安全で、岸辺まで泳いでいこうとする人間の方が死にやすいです」と答えたものだった。

何故泳げるかということ、泳ぎを覚えようとするものにとつてはひとつの目標になるし、何分何秒で百メートル泳ぎきるかは強い関心の的となる。しかし、それは静かなプールの中で人間の挑戦にすぎない。川の水の流れや潮流の強さ、水温の変化や波の抵抗の中で生き残るための力とはならない。

スピードや格好の良さは現代社会ではたしかに高い価値を持っている。しかし、それらを求めすぎるあまりに、もっと大切なものの存在していることを忘れてはいないだらうか。

(水谷 修 名古屋大学  
総合言語センター教授)