

はじめに

最近、着衣の水泳が注目されている。テレビ放送で紹介されたり、教研レポートで報告されたりし、着衣泳という言葉も、耳慣れたものになってきた。また、法則化体育の「楽しい体育の授業」でもその特集をしている。それによると、「1990年6月、着衣で泳いだ学生が事故に遭遇したことをきっかけとしてマスコミに取り上げられた」（荒木昭好氏、巻頭論文）ことが着衣泳の広がりのきっかけだそうだ。読者の学校でも着衣泳実施について話題になっているかも知れない。そこで、シーズン前にこのコーナーで取り上げることにした。

着衣泳の実際

まず、長ズボン、長袖シャツ、運動靴をはいた状態でプールの中に入り、歩いたりもぐったりして、どんな状態になるかを体験させる。これによって、服を着たままの状態では動きにくく、自由がきかないことを分からせる。次に、クロールや平泳ぎなど様々な泳ぎに挑戦させ、どの泳法が泳ぎやすいかを試してみる。くつをはいては泳ぎにくいこと、速く泳ぐことは無理があり、水着で泳ぐのに比べて疲れが大きいことを実感させる。次に、水の中でシャツやズボンをぬいでみる。くつは簡単にぬげるが、シャツやズボンはぬぎにくい。また、海で遭難したときは、体温を逃がさないために、衣服は身につけておいた方がよいことも教える。

そして、長く浮くための方法を教える。「浮きをどのように確保するのか」である。自分のまわりに浮いている木ぎれ、ペットボトル、ランドセルだって浮き袋になる。とにかく、何かに浮いていることが一番である。何も無いときは、ズボンをぬいで浮きをつくること。これを教える。ズボンの足の部分を結び、ファスナーを閉める。そして、空気が入るウエストの部分を水面にたたきつけ、空気を入れ、口の所を絞って持ち、浮き袋にするのだ。もちろん、シャツの袖の部分も浮き袋になるし、一枚の布でもできる。空気が抜ければ、また、くり返して空気を入れて、浮き袋にすればよい。

着衣泳がねらっていたこと

着衣泳は、服を着て泳ぐことを目的にしたものではなく、服を着て長く浮くことをねらいとしている。海で遭難したとき、泳ぎに自信があったために泳ぎ、力尽きて死んだ人がいること。泳ぎに自信がない人が、物につかまって浮いていて救助された人がいることを例に挙げながら、水の中での命を守ることを教える方法としてしているのである。

着衣泳がねらっていたこと

実施上の問題としては、着衣泳をすると、水が汚れるために、プールの換水の前にしかできないということがある。（洗濯したてのズボンやシャツ、くつを使用すれば、汚れはほとんどないと言うが・・・。）また、内容面の限界としては、プールの深さが挙げられる。古くから着衣泳が重視されているくには、プールがかなり深くできていると聞いたことがある。日本では小学校の場合、深い所でも1メートルくらいで足がついてしまう。だから、浮いた状態（立位）で、服をぬぐこと、服で浮き袋を作ること、立ち泳ぎなどの練習ができないのである。

着衣泳がねらっていたこと

着衣泳は、プールを使用することから体育の授業の1コマとして考えられるのが一般的である。しかし、内容から考えると、それは体育の授業としてではなく、交通安全指導と同じ、安全教育として位置づくものと言えるだろう。水の中での命を守る方法を教えるからである。

おわりに

着衣泳が大切にしている「浮き」をただ方法としてのみ扱うのではなく、人間の体の浮力を科学的に捉え、人はなぜ浮くのか（呼吸と比重の関係、水から受ける浮力）そして、それをどう泳ぎに活用していくかを考えると、体育としての内容が広がってくる。

小山吉明氏（長野支部）は、競泳のみに限られがちな水泳指導に、「人体の浮力とその水泳への活用」という視点に立った実践を報告している。（体育科教育4月号）詳しくは読んでもらうしかないが、ペットボトル一本で命が助かるのはなぜかを実験を通して理解させている。せっかく着衣泳を行うなら、安全教育だけに終わらせず、浮きの科学を取り入れてみてはどうだろう。