

# クロールのうんちく

## 1. クロールは平泳ぎから生まれたー

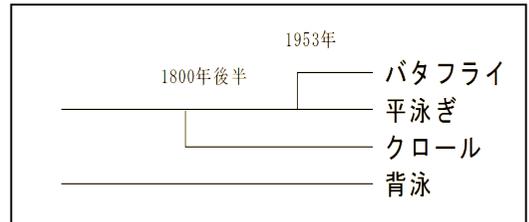
「クロール=CRAWL」とは、英語で「はう、のろのろ進む」と言う意味で、水面をはうような泳ぎということとでこの名前がつけました。他の泳ぎと一番違う所は、いつもこしがしづまないことです。それは、他の泳ぎと違って、息つぎを横でするためです。ですから、クロールができる、できないは、この横での息つぎができるかどうかで決まってくる。

さて、水泳にはクロールという種目はなく、種目名は自由形です。自由形なのでどんな泳ぎで泳いでもいいのですが、今の所一番速いとされるクロールで泳がれていることから、自由形と言えばクロールなのです。

しかし、昔は自由形と言えば平泳ぎでした。と言うのも、昔は平泳ぎしかなく平泳ぎで速さを競っていたのでした。そして、平泳ぎからクロールやバタフライが生まれました。(4泳法のうち、背泳だけはちがった成り立ちがあります。)

上の図は、近代泳法の成り立ちを示した図です。多くのスポーツが生まれた国がイギリスですが、クロールもイギリスで生まれました。クロールは競泳の平泳ぎと同じように、速く泳げる泳ぎとして考えられた泳ぎですが、すぐに今のクロールが考え出されたわけではありません。平泳ぎから横泳ぎ(サイドストローク)が生まれ、その元となる横泳ぎが変化して、いくつかの泳ぎが生まれ、やがて、今のクロールが生まれたわけです。大まかには、平泳ぎ→横泳ぎ→クロールとなります。

1850年から1900年にかけて、今のクロールに似たいろんな泳ぎが発明されました。少しでも速く泳ぐために、横泳ぎに改良を加えて泳ぎが生まれました。



## 2. 平泳ぎからクロールへ

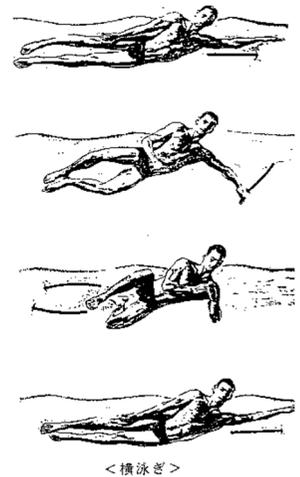
### ①サイドストローク(横泳ぎ)「SIDE STROKE」(1850年ごろ)

平泳ぎは、泳いでいても前が見えやすく、顔をつけなくて泳げるので、古くから泳がれていた泳ぎ方でした。しかし、速さを競い合うようになると、平泳ぎの泳ぎ方そのものを変えるようになりました。そこで、登場したのが横泳ぎ(サイドストローク)です。体を横にして泳ぐことによって、速く泳げるようになったのでした。

#### ◎横泳ぎはどうして平泳ぎより速いのか?

平泳ぎは、息つぎをするときに、体が立ってしまうので、どうしても水の抵抗を体を受けてしまいます。そこで、体を横にしたら、水の抵抗が少なくてすむので、横泳ぎが考え出されたのです。体を横にしたら、平泳ぎのキックはできません。足も、はさみ足(水をはさむようにける)にかわりました。

1912年にイギリスで出版された『バドミントン・ライブラリー』というスポーツの事典があります。(もちろん英語)その中には、水泳の成り立ちについて書かれており、サイドストロークが紹介されています。しかし、横泳ぎが泳がれていたのは少しの間だったようで、本には、横泳ぎについてはあまりいい書かれ方はしていません。「・・・横泳ぎは、競泳の泳ぎ方としては、最も水の中を進むやり方と考えられていたが、す



ぐにすたれたものとなってしまった。今では、ほとんど教えられていないので、ひろうの時を除いては、練習もされていない。」と。そして、この横泳ぎを改良した泳ぎがすぐに登場します。

## ②オーバーアームサイドストローク

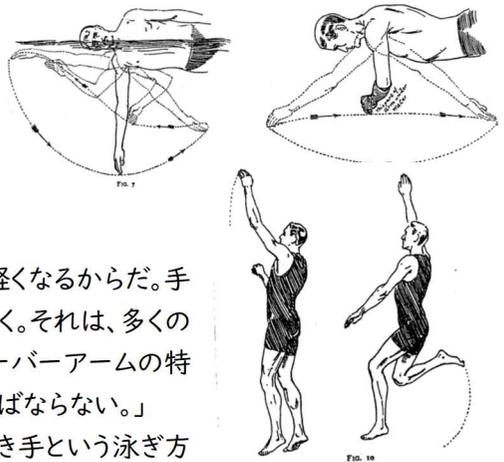
「THE “OVRE-ARM” SIDESTROKE」(1871年)

横泳ぎでかいた手を空中でもどす泳ぎ方がオーバーアームサイドストロークです。横泳ぎ(サイドストローク)の時に、かいた手を水中でもどすと、水の抵抗を受けるので、かいた手を空中でもどすことを考えついたのでした。

この泳ぎについて次のようなことが書かれています。

「多くの人は、右側に体を傾ける。それは、心臓への負担が軽くなるからだ。手をかくときは、下の方に手をかく。このとき指をとじて手をかく。それは、多くの水をかけるからだ。スクリューのような足の動かし方は、オーバーアームの特徴である。プールで泳ぐときは、横のかべを見て泳がなければならない。」

実は、この泳ぎは、日本に昔から伝わる日本泳法の片抜き手という泳ぎ方にあたります。先生は以前に、日本泳法大会を観に行ったことがありますが、この片抜き手で速さを競っていました。外国で生まれた泳ぎと、日本で生まれた泳ぎが同じ泳ぎだったということは大変興味深いです。



## ③トラジオン泳法「THE “TRUDGEN” STROKE」(1873年)

トラジオンというイギリス人によって考えられた泳ぎです。トラジオンは南アメリカを旅したときに、原住民の泳ぎ方からヒントを得てその泳ぎをイギリスに広めたとされています。

オーバーアームサイドストロークは片手だけ水面に出してかくのですが、トラジオンはもう一方の手もかきました。足のキックは、一方の手をかいたときだけでした。しかし、トラジオン泳法は非常に疲れる泳ぎで、「200ヤード(182m)をこえる泳ぎにはめったに使用されない」とも書かれています。実際にこの泳ぎで泳いでみると、なかなか前に進みません。と言うのも、両腕をかこうとしたら、顔が前向きになってしまって、水の抵抗をもろにうけてしまいます。とても疲れる泳ぎです。

## ④クロールストローク「CRAWLSTROKE」(1902年)

オーストラリアのキャビルという人が、トラジオンストロークをさらに改良して、クロールを生み出します。オーストラリアで生まれたので、オーストラリアンクロールとも呼ばれています。この大きな改良は2点あります。1つ目は前を向いてしていた息つきを、息つぎのときに今度は横を向いてするようになります。2つ目は、はさみ足で行っていたキックをバタ足でするようになります。

この後、キックは4回から6回へと回数を多く打つようになり、ワイズミュラー(ターザンで有名)がクロールの完成となります。ワイズミュラーが活躍した大正時代に、日本にクロールが紹介されます。外国人選手がビート板を持ってキックの練習をしていたため、このバタ足の練習を学校教育に取り入れたのです。クロールは腕中心の泳ぎにも関わらず、日本の水泳指導はバタ足からとなっています。