

# ドル平はこんな泳ぎ

---

「ドル平」は、1960年代に現場の教師達によって試行錯誤の末、考案された泳ぎです。手が平泳ぎ、キックがドルフィンキックに似ているところから、当時の実験校の子ども達によって「ドル平」と命名されました。現在もバタ足が一般的な水泳指導ですが、バタ足指導では、どうしても泳げない子どもが生まれます。当時の教師たちは、子どものつまずきが「息つき」であることに着目して、バタ足のキックではなく、「息つき」を中心にした水泳の指導法を確立します。その開発した泳法及び指導法の総称が「ドル平」なのです。

## ドル平の原理

水の中で力をぬくと足は沈みますが、体はやがて頭や背中にかけて浮いてきます。これは体内に空気が入っていることや水から浮力を得ているためによるものです。ドル平は、浮力を最大限に利用し、水と体の関係をうまく利用した泳ぎです。

## 息こらえて浮く

一般に行われている呼吸法は、「水の中で鼻から強く息を吐きなさい」と指導されている場合が多いです。確かに、競泳選手や既に泳ぎを獲得できた子どもなどは、鼻から息を出していますが、それを初心者の指導にあてはめるのは、大変乱暴です。口から吸って鼻から吐くというのは、普段の日常生活にない呼吸法です。水の中で鼻から強く吐いた反動で鼻から水が入り、鼻につうんときてしまいます。低学年の子どもに、こういう指導をするから、水泳嫌いの子どもの生まれると考えます。

ドル平の呼吸法では、水中では吐かずに息こらえをして、空気を体内にためておきます。すると、体は浮いて、肩や背中が水面に出てきます。但し、鼻腔内に残っている息は自然と鼻から出ていくので、空気が鼻から出ていくことは認めています。これは、力を入れて肺から空気を押し出す呼吸とはまた違います。

体に空気をためるということは、体に浮き袋を持っているようなもので、だから浮いてくるのだという理解は、子どもにとってもわかりやすいことです。

## アゴを引くと浮く

アゴを引くことによって、頭が水の中に沈みます。頭の沈んだ体積分の浮力が水から得られるので、体が自然と浮いてきます。反対に、水上に頭を上げると体が沈んで行きます。

### 息をまとめて「パッ」と吐く

水中で息こらえをした後は、水上で息をまとめて「パッ」と吐きます。強く吐けば吐くほど空気が体に入ってきます。水上で「パッ」と吐いて、その反動で「パッ」と一気に吸います。「パッ(ハッ)」がドル平の息つきとなります。

### 手で水を押さえる

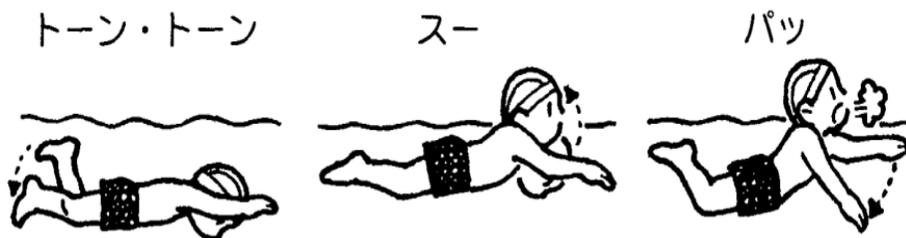
息つきをするためにアゴを上げると、水面が目から口までの所に来ます。その数センチは手のかきの力を利用して、息つきをします。上手になってくると、アゴの上下だけで息つきができる子どもも見られるようになります。

息つきと同時に手をかくのですが、平泳ぎのかきと違い、目の前にある水を両手で軽く押さえる感じでかきます。「かく」という言葉よりも「水をおさえる」という言葉で指導する方が良いでしょう。かいた手はすぐに前にそろえるようにして、後方までかききらないことも大切です。

### ドル平のキック

アゴを上げると、きんちようせいけいはんしゃ緊張性頸反射という反射の仕組みでひざが少しゆるみます。(バレーの選手がアタックを打つときは、体を反らしてひざが曲がるのと同じ原理です。)それを利用して「トーン・トーン」と両足をそろえて軽く2回打ちます。すると、体が浮いてきます。はじめのうちは進むというよりは体を浮かせるためのキックと捉えます。

これをくり返すと、「ドル平」が完成します。



ドル平は、①息つき ②リズム ③リラックスを大切に泳ぎます。