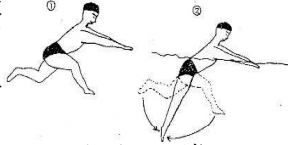


「ドル平」から広がる水泳の世界

牧野満（奈良・下田小）

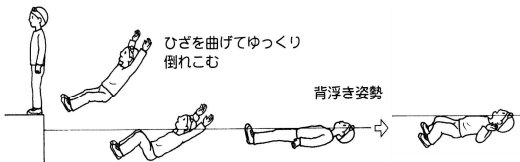
1. やってみよう!! 「飛び込み」の授業

この絵は日本泳法の「順下（じゅんか）」という飛び込み方です。『日本泳法 12 流派総覧』という日本泳法の各流派について著された書籍があります。その中の順下の説明では「高いところから片足で踏み切り、飛び込む際に、走るときのように両足を前後に開き、入水すると同時に両足を強く閉じる。両手で水を下に押し、頭部が水中に没しないようにする。これは甲冑をつけたままで飛び込んでも、常に敵を注視することができるようにという工夫であるという。」とされています。



かつては水泳の授業でも教えられていた「飛び込み（逆飛び込み）」は、プールの底で頭部を打つ事故が相次いだため、今では「水中からのスタート」として指導するということになっています。しかし、水泳時間の確保が困難な現在は、実際にはほとんど指導がなされていないのではないのでしょうか？飛び込みは何も近代泳法に限ったものではありません。順下のように足から飛び込みむ飛び込み方もあり、救命救助法には欠かせない飛び込み方として位置付けています。

もう一つの例を挙げましょう。下の絵は着衣泳の一場面ですが、背中からプールに



飛び込み、その後エレメンタリーバックストロークという泳ぎ方で泳ぎます。もちろん着衣でなくても、飛び込むことができます。飛び込みというと頭からプールに入水することしか思い浮かばないこと自体、プール＝近代泳法の学習という硬直した頭になっていますが、日本泳法や救助法を見れば、教材化できる素材はたくさんあります。授業で「飛び込み」をやってみませんか？

2. 私たちの考える水泳の世界

私たち同志会は、「学習指導要領に書かれているから」とか、「水泳連盟の規則にあるから」水泳を教えるのではありません。

それぞれの発達段階で、子どもに何を学ばせて、どんな指導が有効なのか？子どもが楽しんで取り組める教材は何なのか？という問いを問い続けてきました。

その始まりは 1960 年代に遡ります。泳げない子どものつまづきをつぶさに観察すると、それが呼吸法にあることを当時の教師達は発見します。息つぎが水泳では第一に大切なこととし、精力的な研究が進められ「ドル平」誕生につながりました。そして、泳げるという定義を「浮いて・呼吸ができて・進む」としました。一般的なバタ足指導では、呼吸（息つぎ）の位置づけが明確ではありません。バタ足で距離を泳げても息つぎができなければ泳げたとは言えないのです。ドル平ではリラクゼーションが重要とされています。力を抜くと体に空気がたまっているので、体が浮いてきます。体が浮かんだら息つぎを行い、泳ぎにつなげていきます。力を入れることにつながるバタ足指導とは違うのです。この辺りのことや技術指導の系統性については、実技で確かめて行きたいと思います。

3. 水泳指導の克服すべき課題

①能力別指導の克服

泳ぎの上手な子どもとそうでない子どもがグループを作って、学習する場面が水泳に限っては許されています。他の教科、教材では考えられないのに、水泳に限ってはこういう授業は多いです。私たちは異質集団学習（グループ学習）を大切にしています。能力別に分けなくても十分泳げる指導の在り方について、実技を通して示したいと思います。

②競泳だけでなく「水辺文化」から教材を

クロールや平泳ぎは、速さを追求するための泳ぎ方です。一方、日本には古くから「日本泳法」があります。プールができる以前（だいたい 1950 年代以前）は学校でも日本泳法が扱われていました。今は競泳しか教えられていませんが、私は日本泳法の学習も可能であると考えています。競泳も日本泳法も含めた「水辺文化」から教材を創ることが必要であると考えます。その元に位置づけるのが「ドル平」なのです。「ドル平」から広がる「水辺文化」の世界を実技を通して確かめて行きたいと思います。


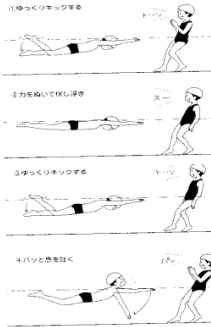
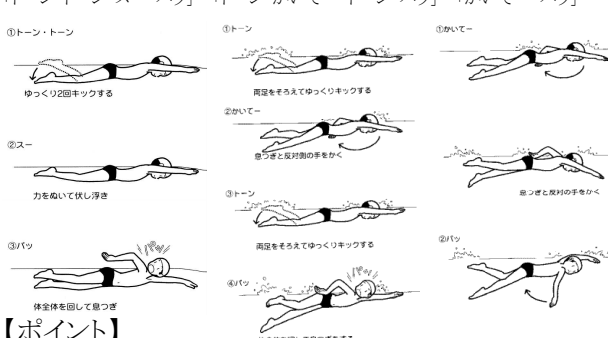
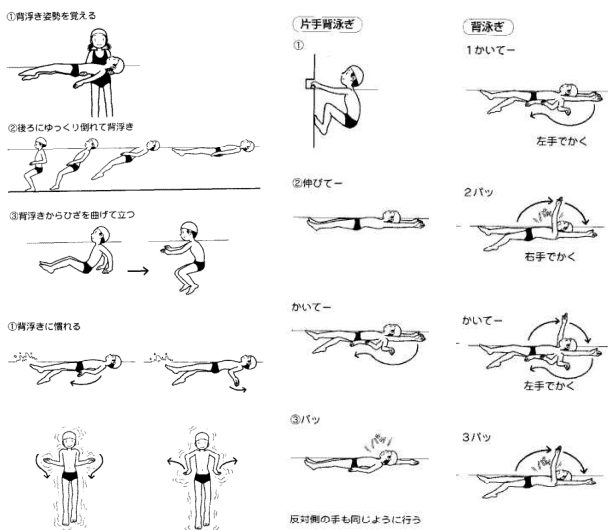
4. ドル平の技術指導

(1) 水遊び～ドル平

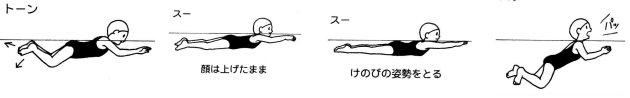
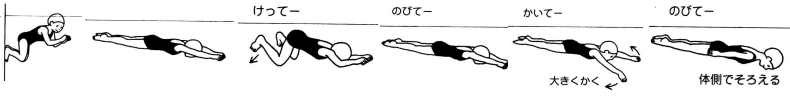
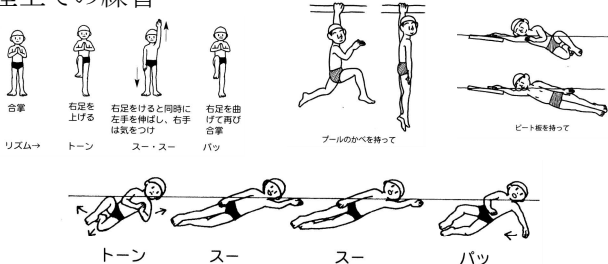
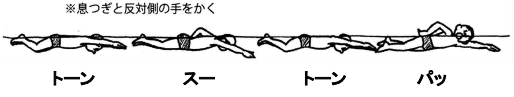
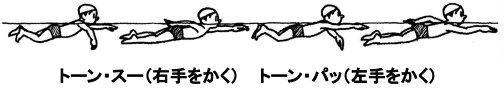

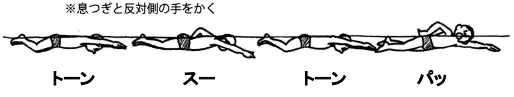
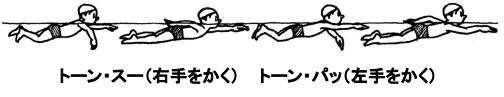

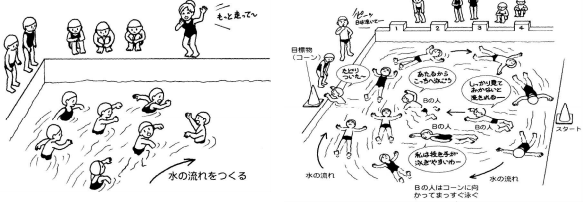

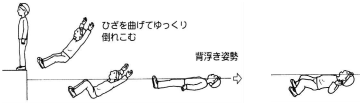
実技内容	指導のポイントなど
<p>○グループづくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4人～6人のグループを作ります。 ・グループ内で2人組(ペア)を作ります。 <p>※ペアは、泳ぎの得意な子～そうでない子という具合に技能傾斜のある組を作ります。</p> <p>※グループのリーダーを決めます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ内にペアを作るので、偶数人数のグループが望ましいです。 ・一方が泳いでいるとき、一方はリズムの声かけを行います。この声かけが大切です。子どもは声をかけながら、必ずペアの泳ぎを観察するので、技術認識が深まります。相手の体を介して、技術を理解して行きます。
<p>①もぐりっこ(実は浮くことを教えている)</p> <p>・「○○になって～ドボン 1・2・3～パツ」</p> <p>忍者 「空気をにがさないように体にためよう」</p>  <p>・「イーチ、ニーイ、サアーン、パツ」×サアーンではない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・息こらえで浮く ※息こらえをする限り浮いてくるものだということをつかせる。 ・浮くとはどういうことか？ 足がつかない 水面が見える(視覚) 背中に水面を感じる(皮膚感覚) ※石拾い、輪くぐり、トンネルごっこなどの教材もあります。
<p>②息つき</p> <p>息を吐く(1、2、3～、パツ)のリズムで呼吸をする。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・4拍子のリズムと首の動きを同調させます。 パツで首を上げるのではなく、サアーンでゆっくり首をあげます。(首を上げてから→息つき) ・首の動きは非日常の動きなので、初期の段階から指導しています。 ※小平サークル(東京)では正座位からの息つきの指導をしています。
<p>③発明浮き</p>  <p>クラゲ浮き スーパーマン浮き</p>	<p>発明浮き</p> <p>いろんな浮き方に命名し、その中でクラゲ浮きとスーパーマン浮きを取り上げます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腰や背中がぼっかり浮く浮き方(クラゲ浮き)と、腰が沈む浮き方(スーパーマン浮き)を取り上げ対比します。 ・アゴの上げ下げ、体の反り、緊張とリラックスによって浮きがどの様に変化するのかを観察。
<p>④変身浮き (クラゲ浮き→スーパーマン浮き)</p> 	<p>変身浮きではいろんな浮き方を連続して行います。背中が水面に上がってきたら、タッチして他の浮きに変えます。タッチされた時が息つきのタイミングであることをつかませます。</p> <p>変身浮きバリエーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クラゲ→スーパーマン→ダルマ ・クラゲ→スーパーマン→ダルマ→大の字など
<p>(④) お話水泳・・・あるお話から動きをイメージし、お話に沿って浮いたり、もぐったり、泳いだりする。</p> <p>(例)クマ・・・足がついた状態 アザラシ・・・手だけを付けて伏せた状態 カバ・・・伏し浮きの状態</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クマのもぐりっこ→クマのトンネルくぐり→クマのさんぽ →アザラシのさんぽ→アザラシの変身(プールフロアや手が着いたら顔の出る浅いプールで行う)→ →クマの変身→カバのさんぽ 	

実技内容	指導のポイントなど
<p>⑤ふし浮き呼吸(息つきと浮きの結合)</p> <p>①イチ・ニイ ②サアーン ③パツ ④ポチャン</p> <p>①イチ・ニイ ②サアーン ③パツ ④ポチャン</p> <p>・観察するポイントは次の4点 ①息つき 「パツとまとめて息を吐く」 ②浮力の獲得 「パツの後おへその方を見る」 ③沈み込みを少なく 「にゅーつ」と首を上げる ④全身のリラックス 「だらーん」と力をぬく</p> <p>・リズムは「いち・にい・さあ〜ん・パツ」で、これを連続して行い回数を増やしていきます。</p> <p>・リズムは「いち・にい・さあ〜ん・パツ」で、これを連続して行い回数を増やしていきます。</p> <p>水面を背中やおしりに感じたら立つ</p>	<p>・ふし浮き呼吸は、呼吸と浮きの結合ですが、ドル平の学習の中でも、重要な位置をしめるため、時間をかけて指導したい内容です。(私は、ふし浮き呼吸にキックをつけ結果がドル平と捉えているので、ふし浮き呼吸を重点的に指導しています。)</p> <p>・「クラゲ浮き」で背中が水面に上がってくるまでじっと待ち、首を「にゅーつ」と上げてから息つきをします。息つぎのときは、軽く両手で水を押さえるように指導します。</p> <p>・背中に水面を感じたその時が息つぎのタイミングですが、なかなかそれがわからないので、水面に背中が出たら、ペアの友達が背中をタッチするように指導します。</p> <p>・この時に、頭を水上に出すことで、どの様に体が沈むのか、相互の観察によって水面と頭の位置を確かめさせたいです。</p> <p>※ふし浮き呼吸は、上下に動き、あまり前には進みません。足先がプールの底についても構いません。</p>
<p>⑥ドル平のキック</p> <p>陸上でキックの練習 トーン・トーン・スー パツ</p> <p>プールでの練習 トントーン ニューツとアゴを上げる パツと息を吐く</p>	<p>・ここではドル平のキック(ドルフィンキック)の指導をします。</p> <p>・初期の段階でのキックは、推進力のためのキックと言うよりは、沈んだ体を浮かせるためのキックと捉えます。あくまでも浮力を得るためのキックであり、足首の力を抜いてゆっくりけるように指示します。</p>
<p>⑦ドル平・リズムは「トーン・トーン・スー・パツ」(または、「けて〜けて〜のびて〜パツ」)</p> <p>①力をぬいて伏し浮き ②ニューツとアゴを上げる ③まとめてパツと吐く</p> <p>④プールの底を見る おへその方を見る</p> <p>⑤ゆっくり2回キックする</p>	<p>・ふし浮き呼吸にドルフィンキックをつけると、ドル平が完成します。</p> <p>・ドル平のポイントもふし浮き呼吸のときと同じで、4点についてグループで観察させます。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>①息つき「パツ」 ②おへそ ③首をニューツ ④だらーん</p> </div> <p>・初期の段階では、息つぎの回数を増やして距離を伸ばすことを目標にしますが、ドル平で泳ぎが完成されてくると、息つぎの回数をできるだけ少なくして(「けて〜けて〜のびて〜」の時間を長くする)、ゆっくり長く泳ぐことを目指します。</p>
<p>⑧上級ドル平 ・リズムはドル平と同じ。</p> <p>トーン・トーン スー パツ</p>	<p>☆ドル平で疲れずに長く泳ぐためには、伏し浮きの状態(「スー」で浮いている時間)を長く確保することが大切です。そのためには、</p> <p>①アゴを上げてから手をかくようにする。 ②1回目のキックの後すぐに2回目のキックをせずに、体が浮いてくるのを待つ。</p> <p>☆息つぎの回数をできるだけ少なくして、25m、50m、100mを目指します。</p> <p>☆渦巻きを作って泳いでみましょう!</p>

(2) ドル平～近代泳法

実技内容	指導のポイントなど
<p>①ドル平のバリエーション (ア)ワンキックドル平 「トーン・スー・スー・パツ」</p>  <p>☆ワンキックドル平は、キックの回数を1回にして、伏し浮きの状態を長く保って泳ぐ泳ぎです。「スー・スー」の伏し浮きの時間を長くとることが後の平泳ぎにも生かせるため大切にしたい学習です。</p>	<p>(イ)リズムを変えたドル平「トーン・スー・トーン・パツ」</p>  <p>☆クロールやバタフライのリズムになるので、ゆっくりとしたリズムで調子のよい泳ぎを完成させます。☆キックの時は、足首の力をぬいて両足同時にゆっくりけるようにします。</p>
<p>②ドル平から平泳ぎへ ワンキックドル平 → スーパードル平 → 平泳ぎ リズムはすべて「トーン・スー・スー・パツ」</p>  <p>【ポイント】 ☆ワンキックドル平では、手で軽く水を押さえるようにか</p> <p>くのに対して、スーパードル平では、手ひらを外側に向け、腕を左右に大きく開いて水をかくようにします。☆「スー・スー」ではしっかり体を伸ばして、伏し浮きの時間を長く保てるようにします。☆水をどこで捉えているのか、ドル平のキックとカエル足を対比させてそのちがいを理解させます。</p>  <p>ドルフィンキックとカエル足との対比</p>	<p>③ドル平からクロールへ 片手クロール → 初級クロール → 上級クロール 「トーン・トーン・スー・パツ」「トーン・かいて～・トーン・パツ」「かいて～・パツ」</p>  <p>【ポイント】 ☆顔だけを横に向けるのではなく、体全体を回して(ローリング)息つきを行うようにします。 ☆息つぎの時に、顔を正面に上げたり、伸ばした手が下や横に流れりすることがよく見られます。そのような場合はローリングができていないので、「耳を肩につけて」「後ろの方を見て」「かかない方の手をしっかり伸ばして」などの言葉がけを行います。</p>
<p>④ドル平からバタフライへ うねりのあるドル平 → バタフライ 「トーン・スー・トーン・パツ」「トーン・トーン・パツ」 もぐるためのキック 浮くためのキック</p>  <p>【ポイント】 アゴや体全体の動作で「うねり」を作り出します。1回目の「トーン」ではアゴをひき、プールの底を見て軽く水を打ち、「スー」ではアゴをゆっくりあげながら体を反らせ、足をまげていきます。2回目の「トーン」で足を軽く打ち、両手をふとももまでかいて指先から入水します。</p>	<p>⑤ドル平から背泳ぎへ 背浮き→背浮きキック→片手背泳ぎ→背泳ぎ 「かいて～ パツ」 (手の動き) (一方の手をかく)(もう一方の手をかく)</p> 

(3)ドル平～日本泳法

実技内容	指導のポイントなど
<p>○近代泳法はプールという「静かな水」での泳ぎであるのに対し、日本泳法は海や川などの流れのある「動く水」での泳ぎと捉えます。日本には古くから日本泳法(古式泳法)と呼ばれる水泳の体系があり、現在も12の流派が各地にあり、活動を続けています。各流派で泳がれている泳ぎは、時間を経て洗練されたものであり、短期間の水泳指導で習熟できるものではありません。そこで、日本泳法を「顔を水上に出して、視界を常に確保できる泳ぎ」と限定的に捉え、近代泳法との対比で、体験的に学びます。ここでは、「平泳ぎ」「潜水泳法」「横泳ぎ」「抜き手」を取り上げました。</p> <p>○「動く水」での日本泳法を泳がせたいものです。それには、洗濯機(渦巻き)が適しています。流れる水で泳いでみることによって、近代泳法にはない日本泳法の利点が見えてくるはずです。</p>	<p>○近代泳法はプールという「静かな水」での泳ぎであるのに対し、日本泳法は海や川などの流れのある「動く水」での泳ぎと捉えます。日本には古くから日本泳法(古式泳法)と呼ばれる水泳の体系があり、現在も12の流派が各地にあり、活動を続けています。各流派で泳がれている泳ぎは、時間を経て洗練されたものであり、短期間の水泳指導で習熟できるものではありません。そこで、日本泳法を「顔を水上に出して、視界を常に確保できる泳ぎ」と限定的に捉え、近代泳法との対比で、体験的に学びます。ここでは、「平泳ぎ」「潜水泳法」「横泳ぎ」「抜き手」を取り上げました。</p> <p>○「動く水」での日本泳法を泳がせたいものです。それには、洗濯機(渦巻き)が適しています。流れる水で泳いでみることによって、近代泳法にはない日本泳法の利点が見えてくるはずです。</p>
<p>①平泳ぎ (ア)顔を上げたままの平泳ぎ「トーン・スー・スー・パツ」 ※顔を水上に上げたまま平泳ぎを行う。</p>  <p>(イ)潜水泳法「けってー・のびてー・かいてー・のびてー」</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 競泳だけではなく他にも同じような平泳ぎがあることを体験的に2つの泳ぎを泳ぐことから知ります。 日本泳法の平泳ぎの利点として→視界が確保できることです。しかし、常に水上に顔を上げているため水平姿勢を保つことは難しいです。 リズムなどは、競泳の平泳ぎと同じですが、けのびの姿勢(「スー・スー」の時間)を長くにとって泳ぐと疲れずに長時間泳ぐことができます。 <p>・潜水泳法→水の抵抗を受けずに最も速く泳ぐことができますが、息つきが少ないために疲れる泳ぎです。無理して泳がせずに、苦しくなったら立たせるようにします。</p>
<p>②横泳ぎ「トーン・スー・スー・パツ」 ・陸上での練習</p>  <p>(ア)顔を上げたドルクロ「トーン・スー・トーン・パツ」</p>  <p>(イ)キックをカエル足にして</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 合掌をして片足を挙げた状態から始めます。「トーン・スー・スー・パツ」のリズムで、腕のかきとキックを同時に行えるようにします。 はさみ足の練習 水面に近い足は、かかとから足の裏にかけて水を捉え、下の足は足の甲で水を捉えるようにキックします。その違いを意識させながらはさみ足を練習します。ビート板やペアに手を持ってもらって行うことも有効です。 腕のかきとはさみ足の協応 <p>・顔を上げたドルクロ「トーン・スー・トーン・パツ」で泳ぎます。</p> <p>・ドルクロのリズムに慣れてきたら、ドル平のキックをカエル足に変えてキックします。</p> <p>・けると同時に、手をかくようにします。抜き手の場合も、リズムが速くならないように、「トーン」の後の、姿勢を長くとることが大切です。</p>  <p>←陸上でのこのような練習もあります。</p>
<p>③抜き手 (ア)ドルクロ「トーン・スー・トーン・パツ」</p>  <p>(イ)キックをカエル足にして</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 顔を上げたドルクロ「トーン・スー・トーン・パツ」で泳ぎます。 ドルクロのリズムに慣れてきたら、ドル平のキックをカエル足に変えてキックします。 けると同時に、手をかくようにします。抜き手の場合も、リズムが速くならないように、「トーン」の後の、姿勢を長くとることが大切です。  <p>←陸上でのこのような練習もあります。</p>
<p>④流れをつかって日本泳法で泳ぐ(洗濯機・渦巻き)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> プールでうずまきを作り(流れるプール)、日本泳法の平泳ぎ、横泳ぎ、抜き手で泳ぎます。流れのある所では、①視界が確保できること、②自然と水平姿勢を作れること、③流れに身を任せると、疲れずに長い時間泳げることなど、日本泳法の利点に気づかせることができます。
<p>⑤飛び込み ・順下(じゅんか)→抜き手 →平泳ぎ</p>  <p>・背中からの飛び込み→エレメンタリーバックストローク</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 正面からの飛び込み「順下」→抜き手・平泳ぎ 「順下」片足で踏み切り、飛び込む際に、走るときのように両足を前後に開き、入水すると同時に両足を強く閉じます。両手で水を下に押すようにします。 後ろ向で飛び込み→エレメンタリーバックストローク 後ろ向きに立ち、背中からプールに入水します。鼻から息を出して、水面に顔が出たら「パツ」と息つきをします。体が浮き上がると背浮きの姿勢をとります。