



# 高学年の水泳指導

—クロール・抜き手—

# 水泳授業の課題

## ①競泳を教えるだけで良いのか？

学習指導要領では、クロールや平泳ぎといった近代泳法を教えることになっていますが、これらの泳ぎは外国から輸入された競泳であり、プールという閉ざされた空間の中で、速さを競うために発展してきた泳ぎです。一方で、日本には日本泳法という生活に根ざした泳ぎの体系がありますが、それらは扱われておらず、そのような水泳指導で良いのかを言う疑問があります。そこで、学習指導要領にとらわれない水泳指導の在り方を模索する中で、近代泳法や日本泳法を含めた「水辺文化(すいへんぶんか)」を教えることこそが水泳指導の目的ではないかと考えるに至りました。そして、その中心的な役割を担うのがドル平泳法という水泳指導の体系であり、ドル平による水泳指導が豊かな水泳の世界を担えることになると考え研究・実践を進めています。

## ②なぜ能力別指導が一般的なのか？

水泳指導では、今もなお能力別指導が一般的です。個々の能力によってグループ分けされるのは、水泳指導に限ったことであり、他教材では見られません。このような水泳指導に対し、異質集団の中で授業を進めます。技能差があるからこそ技術を媒介とした学習が展開されるべきだと考え、グループ学習を大切にしています。

# 水泳はどうして能力別指導なのか？

かつての小学校では、水泳帽には黒い線が入ったものを使用し、級があがる毎に一本、二本と増えていきました。他の教材では、能力別（泳力別）に指導されることはありませんが、水泳に限っては能力別指導に指導されることが多いようです。学習指導要領では、学習集団については言及されていないのですが、能力別に教えた方が泳力が上がると信じている教師も少なくありません。これは一体どうしてなのでしょう？

水泳における能力別指導は、**日本泳法の指導法を採用した**ものです。日本泳法の指導法は徹底した能力別指導です。この指導法はスイミングスクールも踏襲しており、泳力に応じて進級していくシステムになっています。学校の水泳指導でも同じようにこの指導法が採用され、水泳指導というと、当然のように能力別指導が一般的になっているのです。

しかし、能力別に分けないと泳げないのでしょうか？数々の**ドル平実践**が、そうではないことを実証しています。

# 能力別水泳指導の問題点

## ①水泳に限った指導法であること

能力別指導は水泳にのみ存在する指導法です。走るのが遅いと言う理由で、別グループを作って走らせることはあり得ないのですが、水泳に限っては能力別で教える方が効果的であると考える教師が少なくなありません。また、学習指導要領に能力別指導で指導するようには書かれていません。

## ②泳げない子どもにとってはつらい学習の時間となる

能力別指導では、泳げない子ども達がプールの片隅の一角所に集められ、教師の叱咤激励を受けています。その横で、25mのコースを何度も往復している学習場面が容易に想像できます。泳げない子どもにとって、分けられることは大変つらい経験であり、分けることによる心理的な負担面が大きいと言えます。

## ③泳げる子どもにとっても不幸な学習である

例えば、「能力別に教えないと、泳げる子どもにとって不自由な時間となり、学習の停滞が起こる」などは、よくある意見です。しかし、能力別に分けた所で、タイムを計って何度も泳がせているに過ぎず、1つの学習として学ぶ内容が用意されていない場合が多いです。これが、延々と繰り返される訳ですから、泳げる子どもにとっても不幸な水泳の授業であると言わざるを得ないのです。

## ④共通して学習する内容がない

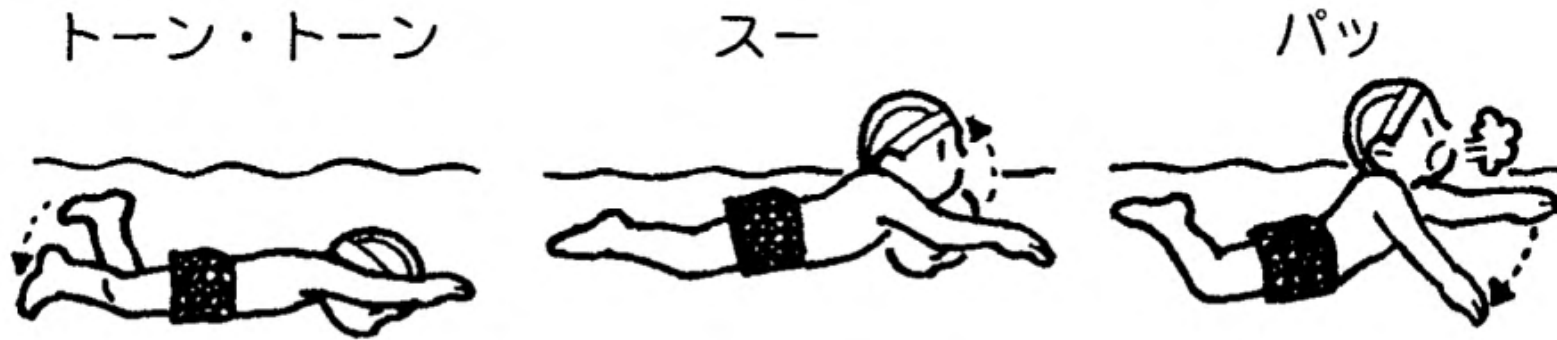
そもそも学習というのは、一つの到達目標に向かって知識・技能を獲得していく過程ですが、能力別指導では、目標が個々バラバラであり、共通して学習する内容がありません。このような学習では、集団で学び合う意味合いが薄れてしまいます。

# ドル平とはなにか？

- ・「ドル平」は1960年ごろ学校体育研究同志会の集団的研究によって誕生した泳法であり、指導体系の総称を指します。
- ・1964年東京オリンピック前後にプールが全国的に造成されます。水泳の内容も近代泳法（競泳）の獲得を目指すようになり、泳げない子どもが増えます。
- ・「泳げない」という子どもの事実と向き合い、試行錯誤の結果生まれたのがドル平泳法でした。
- ・子どもがつまずく一番の原因が、呼吸にあることを見だし、バタ足指導で曖昧であった呼吸の指導を中核に位置づけました。
- ・その後の研究・実践により、近代泳法や日本泳法に発展できる技術指導の系統性が確立されます。
- ・水泳指導でよく行われる能力別（泳力別）指導ではなく、異質集団学習を重視している点もドル平指導の特徴です。

# ドル平泳法とは

ドル平とは「浮く」「息つき」「すすむ」の泳ぐために必要な3つの要素「呼吸」「リズム」「リラックス」を使って泳ぐ泳ぎ方のことです。「トーン・トーン・スー・パツ」というリズムをくり返し、リラックスして泳ぐことができると、何mでも泳ぐことができます。



**呼吸・リズム・リラックス**を大切にした泳ぎです。

元和光中 星野実氏  
による資料から

パツ



# ドル平の指導とは

## バタ足からの指導

進んで⇒浮いて⇒息つき

※バタ足で進むため推進力が生まれて、浮くことができます。そのあとに浮きながら息つきを行います。息つきは、水の中で「ブクブク」と吐き出し、水上で息を吸います。

□⇒鼻の呼吸法 ※初心者にとってとても困難

## ドル平からの指導

浮いて  
息つき ⇒進む

※進むことはひとまずおいて、浮いて息つきすることを大事にしています。浮力を得るために、水の中では息こらえをして、肺に空気をためこみます。そして、水上では「パツ」と息を吐き出します。

□⇒口の呼吸法



# ドル平の教育課程

小学校低学年

水慣れ 水慣れ遊び 潜る遊び 浮く遊び  
お話し水泳 浮くまで 浮いてから



ふしうき呼吸

小学校中学年

ドル平

平泳ぎ(競泳)

※学習指導要領では平泳ぎは高学年で履修することになっているが、ドル平との関連があるため、中学年(4年生)でも習熟は可能である。ただ、カエル足の習得が難しいために近年では高学年での実践が多い。

小学校高学年

近代泳法と日本泳法

- ・平泳ぎ・平泳ぎ(日本泳法)
- ・クロール・抜き手(今回の指導)
- ・背泳ぎ・エレメンタリーバックストローク～着衣泳

中学校・高校

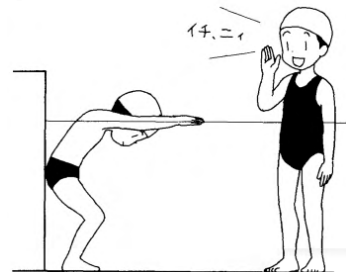
競泳 バタフライ 速さについての技術学習 個人メドレー アーティスティックスイミング  
日本泳法を含む水辺文化 横泳ぎ、抜き手、立ち泳ぎ  
教室でする水泳 近代泳法の発展史 水着・プールなど

# ドル平の指導過程

## ①浮き



## ②呼吸



## ③ふし浮き呼吸 (浮きと呼吸の結合)

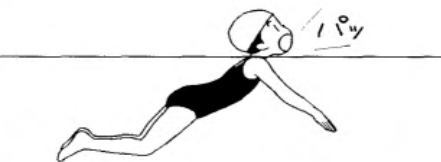
### ①イチ・ニイ



### ②サアーン



### ③パツ

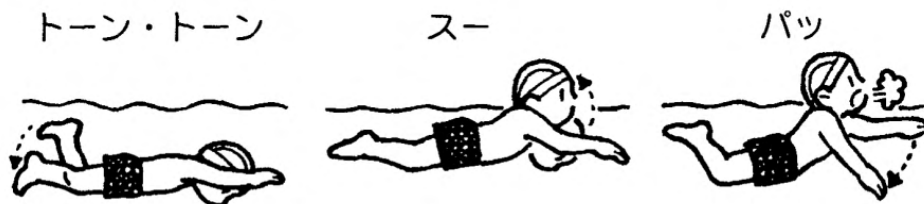


### ④ポチャン



①～④をくり返す

## ④ドル平泳法



キックを1回

## ⑤多様なドル平

ワンキックドル平  
「トーン・スー・スー・パツ」

リズムをかえたドル平  
「トーン・スー・トーン・パツ」

## ⑥近代泳法 日本泳法

平泳ぎ・横泳ぎ

クロール・抜き手

うねりを加える

バタフライ「トーン・トンパツ」

# 日本泳法の位置づけについて

## 日本泳法とは

日本は周囲を海に囲まれた島国だったので、各地のそれぞれの場所(川、海)で水泳が発生し、生活と結びついた様々な泳ぎが考え出されました。現在でも13の日本泳法の流派が日本の各地で活動を行っています。日本泳法と言えば、抜き手、横泳ぎ、立ち泳ぎなどがありますが、それらに共通する特徴として、・海や川などの流れのある場所で生まれた泳ぎであること・その多くは水面上に顔を上げた泳ぎであること・平泳ぎを基礎泳法としていること、などが挙げられます。

## 日本泳法の位置づけ

しかし、限られた水泳指導の時間で、しかも流れのないプールで、日本泳法を習熟することは大変困難です。そこで、「静かな水」で近代泳法を学習する、「動く水」で日本泳法を学習すると位置づけました。日本泳法を「動く水」での学習として扱い、実際の授業ではプールでうずまきなどの「動く水」を作り、そこで泳ぎます。高学年では、クロールや平泳ぎなどの近代泳法を学習する一方で、流れる水の中で日本泳法の平泳ぎや抜き手を学習します。それが近代泳法や日本泳法を含めた水辺文化の学習になると考えるのです。

# ドル平指導の手立て

ドル平指導では、ペア学習（技能傾斜のある2人組）、それらを複数にした4人～6人のグループ学習で授業が進められます。

○-○（泳ぎが得意な子どもー苦手な子ども）  
○-○（                                  //                                  ）  
○-○（                                  //                                  ）

4人～6人で1つの  
⇒ グループを形成する。

- ・このペア（3人の場合はトリオ）は、通常は学習の最後まで変えない。
- ・リズムの声をかけ合いながら泳いだり、グループで観察、実験し合ったりする中で、子どもたちは確実に泳げるようになっていきます。
- ※能力別に分けなくても子どもたちが泳げるようになっていく事実が、能力別指導を支持する教師の意識を変えていくのです。

6人グループ。息つぎの様子を観察している



	学習内容(全13時間)	※1コマ2時間続きとしての計画です。 教材・教えた内容など
1	オリエンテーション(教室)	ペア・グループ分け 集合場所や活動場所の確認
2 3	呼吸法・ふしうき呼吸	息こらえで浮く・水上でまとめて吐く・クラゲとスーパーマンの対比 流れを作って息こらえで浮く
4 5	ドル平	ドル平のポイント <b>リズム「イチ・ニイ・サアーン・パツ」</b> ①息つき「パツ」(呼吸) ②おへその方を見る(浮き姿勢) ③首をニューッと上げる(浮き姿勢) ④だらーんと力をぬく(脱力) ・流れを作ってふしうき呼吸で浮く
6 7	片手クロール ・初級クロール(ドルクロ)	横向きの息つき <b>リズム「トーン・トーン・スー・パツ」</b> (ドル平と同じ) リズム変換 <b>リズム「トーン・かいて～・トーン・パツ」</b>
8 9	初級クロール(ドルクロ) 上級クロール	力の抜いたバタ足 <b>リズム「バタバタ・かいて～・バタバタ・パツ」</b> リズム変換 <b>リズム「かいて～・パツ かいて～・パツ」</b>
10 11	抜き手	初級クロールのリズムでキックをカエル足にする。正面での息つき リズム変換 <b>リズム「トンかいて～ トンパツ」</b> キックと掻きを同時に
10 11	総合練習	グループ練習。4つの視点で泳ぎをチェック ①息つき「パツ」 ②横を向いての息つき ③力を入れないバタ足ができる。 ④ゆっくりしたリズム
12 13	記録会(または水泳大会) 感想とまとめ(教室)	ドル平、クロール、抜き手で泳ぎ、距離を記録する。 授業を振り返り、まとめの感想を書く。

# クロールの指導過程

## ①片手クロール

「トーン・トーン・スー・パツ」

①トーン・トーン



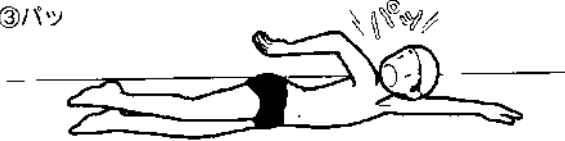
ゆっくり2回キックする

②スー



力をぬいて伏し浮き

③パツ



体全体を回して息つき

## ②初級クロール(ドルクロ)

「トーン・かいて～・トーン・パツ」

①トーン



両足をそろえてゆっくりキックする

②かいて～



息つきと反対側の手をかく

③トーン



両足をそろえてゆっくりキックする

④パツ



体全体を回して息つきをする

## ③キックをバタ足に変える

「バタバタ・かいて～・バタバタ・パツ」

## ④上級クロール

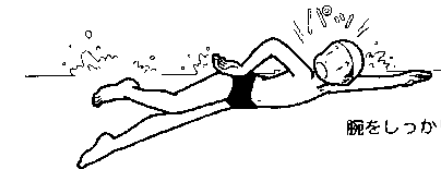
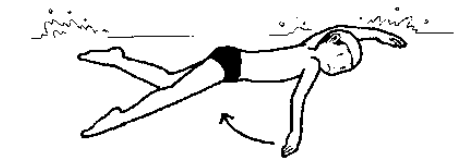
「かいて～・パツ かいて～・パツ」

①かいて～



息つきと反対の手をかく

②パツ



腕をしっかり伸ばす

ローリングを大きくして息つき

# クロール・抜き手の共通性

競泳のクロール、日本泳法の抜き手の共通点は、腕を交互に掻く動作があることです。抜き手の指導においても、初級クロール(ドルクロ)からキックをバタ足に変えると、クロールに繋がりますが、キックをカエル足に変えると、抜き手に繋がります。正面の呼吸や、リズム変換を通して抜き手は完成されます。なお、初級クロール(ドルクロ)のリズムをそのまま用いるとスムーズに抜き手に繋げることが出来るので、クロールを完成させてから抜き手を指導するようにします。



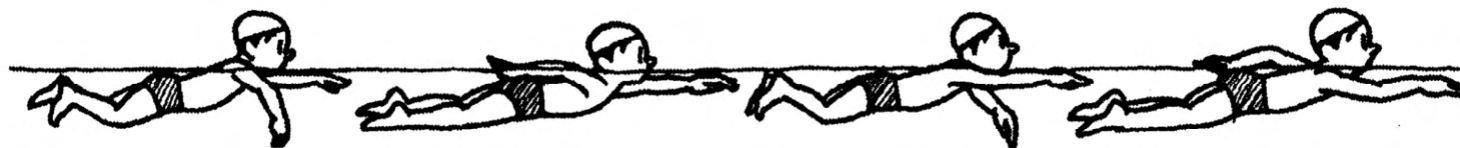
ドル平 ⇒ 片手クロール ⇒ **初級クロール指導** ⇒ 足をバタ足 ⇒ 上級クロール  
 「トーン・トーン・スー・パツ」 (ドルクロ) 「トーン・かいてー～・トーン・パツ」 「かいてー～・パツ」

⇒ 足をカエル足 ⇒ 正面での呼吸 ⇒ 抜き手  
 「トンかいてー～・トンパツ」



ドルクロ

抜き手



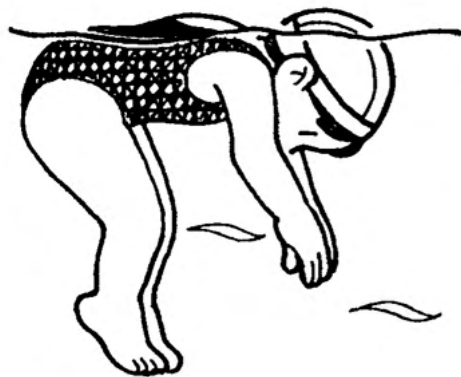
# ①浮き

## 「息こらえ」

・息を止めると、体が浮いてくることがわかる。…水中では息を止め、息こらえをする。  
※口から吸って鼻から吐き出すという呼吸法を指導する場合が多い。これは、非日常的な呼吸法であり、初心者が呼吸でつまづく原因の一つである。息こらえをして浮いてくるのを待つことは浮力を確保できるという点からも有効である。

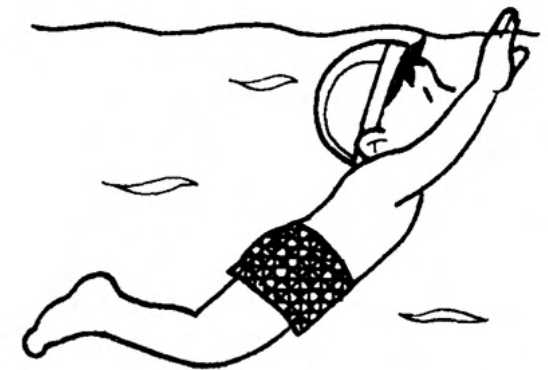
## 「クラゲ浮き」と「スーパーマン浮き」の対比

・腰や背中がぽっかり浮く浮き方(クラゲ浮き)と、腰が沈む浮き方(スーパーマン浮き)を対比させる。  
・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する。



クラゲ浮き

アゴを引く	⇔	アゴを上げる
体を丸める	⇔	体を反る
力をぬく	⇔	力を入れる
プールの底を見る	⇔	水面を見る



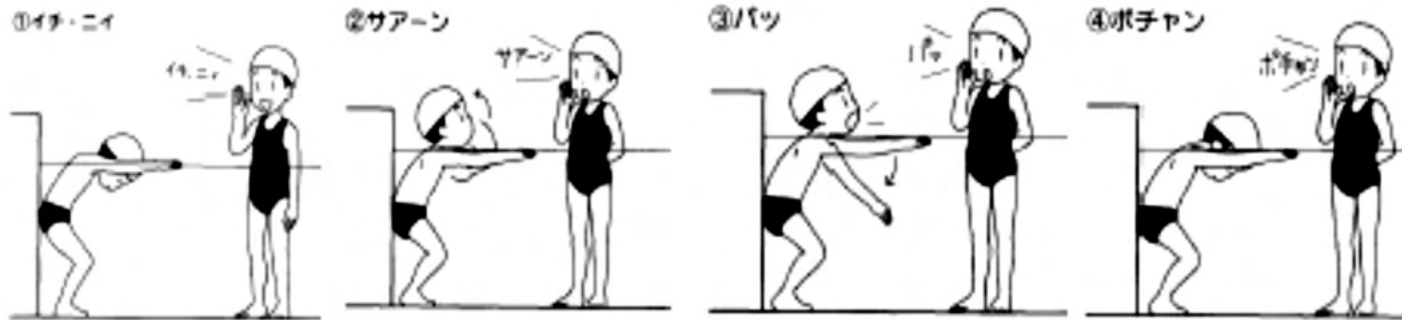
スーパーマン浮き



## ②息つき(呼吸)

口から吸って、鼻から吐くという指導が多くされていますが、口⇒鼻というのは非日常的で、初心者には大変高度と言える呼吸法です。また、浮力を確保するためには、水中で吐くよりも、息を止める方が良いのです。

息つきは、**口⇒口**で、「パツ」と勢いよく吐くことによって、空気が入ってきます。これを4拍子のリズム「1・2・3～パツ」で行います。



慣れてきたら、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、さあーんでゆっくり首をあげます。(首を上げてから→息つき)

**※「あ」ではなく大きい「あ」であることに注意**

・首の動きは非日常の動きなので、初期の段階から指導します。



### ③ふし浮き呼吸

ふし浮き呼吸は、息つき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。

※「あ」ではなく大きい「あ」であることに注意

リズム「いち・にい・さあ～ん・パツ」  
＜観察するポイント＞

- ①おへその方を見て、ぽっかりとうくことができる。
- ②首をにゅーつとあげている。
- ③「パツ」と息をまとめてはくことができる。
- ④力をぬいてぽっかりうける。手はだらーん

＜指導の順序＞

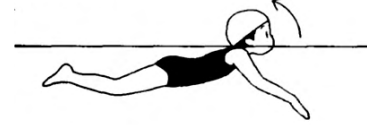
- ・初めは、息つきをしたらそのまま立ちます。
- ・次に、息つきをしたら再びふし浮きになり、体が上がってきたら立ちます。
- ・息つきをしたら再び伏し浮きになり、体が上がってきたら、再び伏し浮きになる。
- ・声かけ「1・2・3～・パツ」「ぼちゃーん」「待って待って」「2・2・3～パツ」……と、回数を増やして行きます。(10回以上を目標に)

その場で伏し浮き呼吸1回

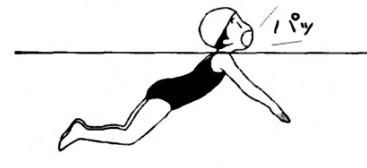
①イチ・ニイ



②サアーン



③パツ



④ポチャン



水面を背中やおしりに感じたら立つ

その場で伏し浮き呼吸の連続

①イチ・ニイ



②サアーン



③パツ



④ポチャン

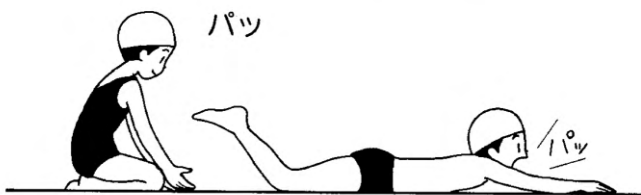
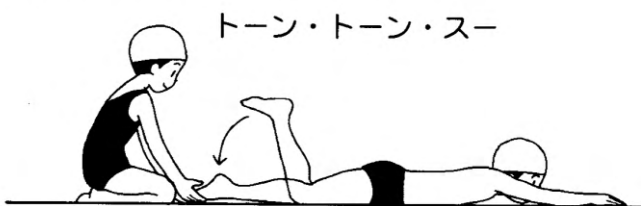


①～④をくり返す

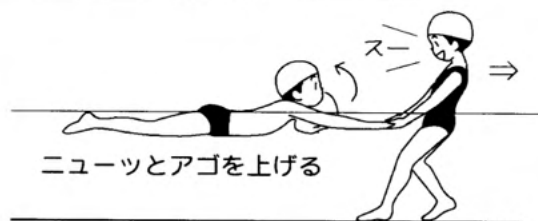
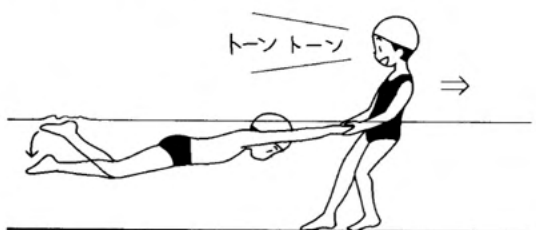
# 陸上でのキックの練習

中には、水中でのキックのタイミングが分からない子どもがいるので、陸上でうつ伏せに寝て「トーン、トーン、スー、パツ」のリズムでキックの動作を行います。

陸上でキックの練習



プールでの練習



## ④ドル平

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。両足でゆっくり蹴るようにします。キックするのは、ふし浮き呼吸をすると、体(足)がしずんでしまうので、足を浮かすために2回軽くキックを入れます。

リズム「トーン・トーン・スー・パツ」  
(4拍子は、ふし浮き呼吸と同じ)

・ドル平のポイントもふし浮き呼吸のときと同じで、4点についてペアやグループで観察します。

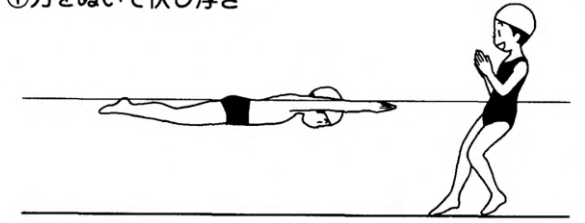
- ①息つき「パツ」(呼吸)
- ②おへその方(浮き姿勢)
- ③首をニューツ(浮き姿勢)
- ④だらーん(脱力)

<指導の順序>

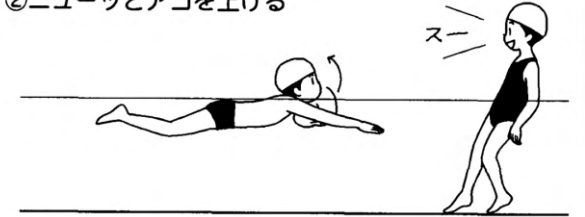
- ①ペアで手を持って泳ぐ。
- ②持っていた手を、次に手のひらを重ねて移動。
- ③息つぎの時だけ手を重ねる。 ④ドル平で泳ぐ。



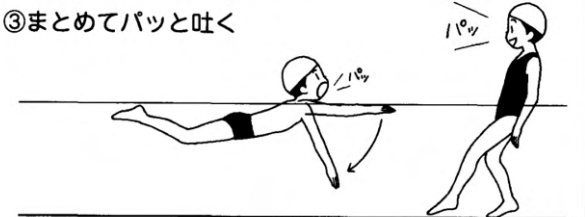
①力をぬいて伏し浮き



②ニューツとアゴを上げる



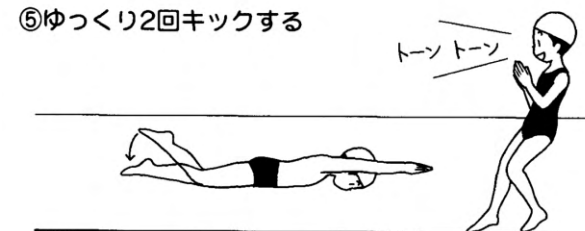
③まとめてパツと吐く



④プールの底を見る



⑤ゆっくり2回キックする



# ⑤ドル平からクロールへ

## ① 片手クロール

① トーン・トーン



ゆっくり2回キックする

② スー



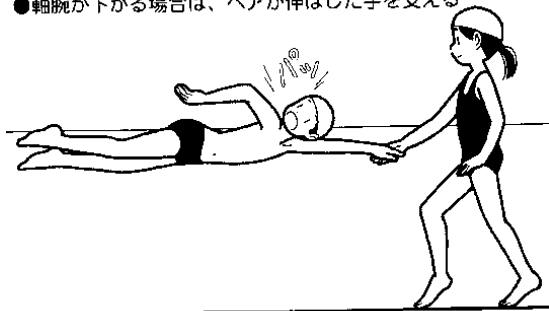
力をぬいて伏し浮き

③ パツ



体全体を回して息つき

●軸腕が下がる場合は、ペアが伸ばした手を支える



## 【ねらい】

体を横に回転させた息つきを行い、片手クロールで泳ぐことができる。

＜声かけ＞「**トーン・トーン・スー・パツ**」

①「トーン・トーン」では、プールの底を見ながら、軽く2回水を打つ。

②「スー」では、息つきをする側の腕をかき始める。

（回転の軸になるかかない方の腕はそのまま残しておく。）

③水を太ももまでかきながら、顔を横に向けて、「パツ」と息つきをする。

その後は、伏し浮きの姿勢にもどる。

## 【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する。

☆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たりすることがよく見られる。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う。

☆息つぎの時に、伸ばしている手（回転の軸になる方の腕）が下がる子どもに対しては、ペアが息つぎの時に軸腕を下から軽く支え、前方に引くと効果的である。

## ② 初級クロール(ドルクロ)

① トーン



両足をそろえてゆっくりキックする

② かいてー



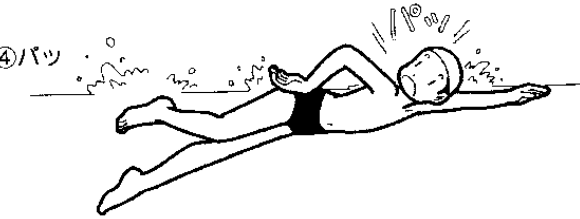
息つきと反対側の手をかく

③ トーン



両足をそろえてゆっくりキックする

④ パツ



体全体を回して息つきをする

### 【ねらい】

両手を交互にかいて、初級クロールのリズムでゆっくり泳ぐことができる。

(1)リズムを変えたドル平で泳ぐ

＜声かけ＞「**トーン・スー・トーン・パツ**」

(2)初級クロールで泳ぐ

＜声かけ＞「**トーン・かいてー・トーン・パツ**」

手の動作→(そろえて)(かく) (そろえて)(かく)

①「トーン」では足を軽く打つ。両手を前でそろえる。

②「かいて」では、息つきをする側と反対の腕をかく。

③「トーン」では足を軽く打つ。両手を前でそろえる。

④「パツ」では、息つきをする側の腕をかき息つきをする。

⑤①～④をくり返す。

(3)「トーン」の所をバタ足に変えて泳ぐ。

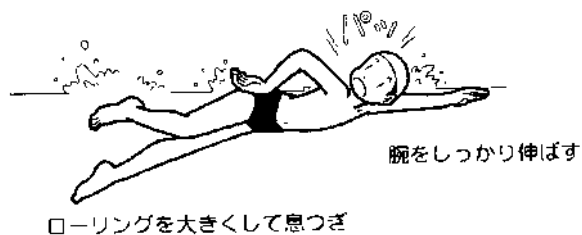
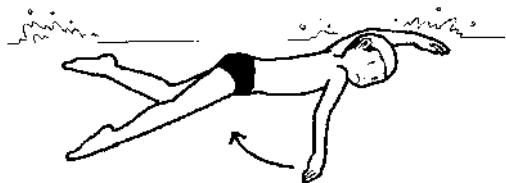
＜声かけ＞「**バタバタ・かいてー・バタバタ・パツ**」

### ③ 上級クロール

①かいてー



②パツ



### 【ねらい】

ローリングを大きくした上級クロールのリズムでゆっくり泳ぐことができる。

<声かけ>「かいてー・ パツ」  
手の動作→息つきをしない方 息つきをする方  
の手をかく の手をかく

- ①「かいてー」では、息つきをする側と反対側の腕をかく。
  - ②息つきをする側の腕をかき、「パツ」と一気に息つきをする。
  - ③①②の動作をくり返す。
- ※足首の力をぬき、バタ足をおこなう。

### 【ポイント】

☆両手を前でそろえないで、左右の腕の回転を連続させ、ローリングを大きく意識させる。

☆リズムが速くなってローリングが小さくならないように、ゆっくりとしたリズムで泳ぐようにする。

☆回転軸を安定させるために、息つきの時、かいていない方の手を前に大きく伸ばすことを意識させる。

## ⑥初級クロールから抜き手へ

### 抜き手の指導過程

- ①初級クロール（ドルクロ）リズム「**トーン・かいて～・トーン・パツ**」

※息つぎと反対側の手をかく



トーン

かいて～

トーン

パツ

- ②カエル足クロール リズム「**トーン・かいて～・トーン・パツ**」  
キックをカエル足にして泳ぐ。（リズムは同じ）

- ③抜き手で泳ごう リズム「**トンスー・トンパツ**」



トン・スー(右手をかく)  
同時に

トン・パツ(左手をかく)  
同時に

- ・初めのうちは、横で息つぎをします。慣れてきたら顔を上げたまま正面で息つぎをします。顔をつけないで泳げたら、抜き手の完成です。



# クロール・抜き手の授業

## 【授業の流れ】

- ・授業の前半は、ドル平、クロール、抜き手の技術学習を行います。
- ・授業の後半は、習熟の時間とし、うずまきを2クラスが作り、そのまわりを2クラスが泳ぎます。

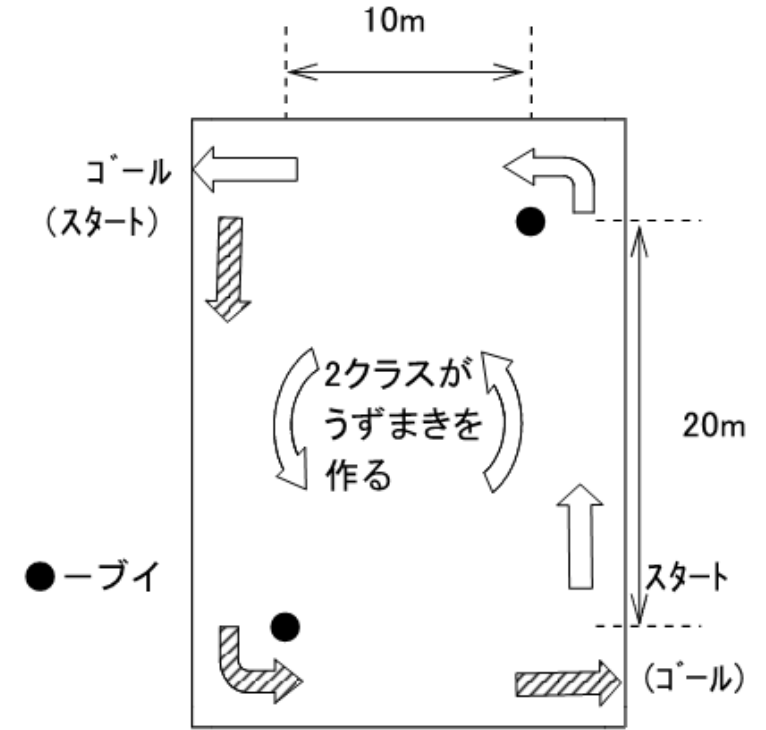
## 【グループ学習】

- ・ペア(2人組)を中心に学習を進めます。ペアは技能傾斜のある人組とします。ペアを2組や3組としたグループを作り、グループで観察したり、課題について考えたりするときは、グループでの活動となります。

## 【学習カード】

- ・毎時間の学習内容を示した個人ノートを作ります。
- ＜授業前＞その時間の内容を書いたプリントを配布します。
- ＜授業後＞着替えが終わったら、まずペアが学習カード(プリント)に記入します(●)。それを見て今日の学習の振り返りをします(◎)。それを教師に提出し、プリントが返ってきたら、ノートに貼ります。

学習の場のイメージ(4クラスの場合)



- ・2クラスがうずまきを作り、この周りを2クラスが泳ぐ。時間で交代。
- ・スタートからゴールまでは30m



# クロール・抜き手

その① いきつき・ふしうき呼吸  
年 組 班 (名前)  
ペア・トリオ ( )

月 日 ( )

## 今日の学習

- ・クラゲでぽっかりと浮けるようになる。
- ・「ふしうき呼吸」の大事なポイントを知ろう。
- ・ふしうき呼吸を連続して行えるようにしよう。

□いきつきをおぼえよう。

空気をためて、いきこらえで、「1、2、3～、パツ(ハツ)」  
(おもいきりはいて、おもいきりすいこもう)



□「クラゲ」→「スーパーマン」の変身うき

・「クラゲ」でせなかがういてきたら、「へんしんタッチ」

□ふしうき呼吸をおぼえよう。



ふしうき呼吸  
↓  
ふしうき+呼吸

☆リズムは「1. 2. 3～パツ」

- ①おへそを見たら、体がういてきます。おへそ  
せなかが水面にういてきたら、いきつきを!
- ②いきつぎのとき、ゆっくり首をあげます。
- ③いきつぎは、まとめて「パツ」  
首がにゅーっ
- ④「パツ」の後、力をぬいてふしうきに→①のくり返し  
手はおぼけ

□友だちの泳ぎをかんさつしよう。

●ペア・トリオの ( ) は、(○×をつけましょう)

- ふしうき ( ) ①おへそを見て、ぽっかりとうくことができる。  
ふしうき ( ) ②首をにゅーっときあげている。  
いきつき ( ) ③「パツ」といきをまとめてはくことができる。  
ふしうき ( ) ④力をぬいてぽっかりうける。

●ペア・トリオの ( ) へ

◎今日は、ふしうき呼吸が ( ) 回できた。

◎感想

●はペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて先生にたいしゅつ。

# 息つき・ふしうき呼吸

## 呼吸法 「イチ・ニィ・サアーン・パツ」 ふしうき呼吸 4つのポイント

### 【指導のポイント】 ふしうき呼吸

難しいのは、息つきをした後です。息をしたいから、どうしても顔(アゴ)を上げたくなるのですが、そこは少しがまんして、背中が水面に上がってくるのを待ちます。背中に水面を感じたら、息つき「パツ」をします。それもゆっくり首をあげます。速くしてはダメです。「ふしうき呼吸」が10回ぐらい続けられるということは、もうすでに15mぐらいは泳げると言うことになります。





ふしうき呼吸

# クロール・抜き手

その② 伏し浮き呼吸・ドル平

月 日 ( )

年 組 班 (名前)

ペア・トリオ ( )

今日の学習

「ふしうき呼吸」「ドル平」のポイントは同じです。

- ① いきつきは「パツ」
- ② いきつき「パツ」の後、おへその方を見る
- ③ くびは、「ニューツ」と上げる
- ④ 力をぬいて、手はダラーン

パツ  
おへそ  
ニューツ  
おぼけの手

□ふしうき呼吸「1・2・3～・パツ(ハツ)」

☆ふしうきで、背中が水面にでたら→いきつぎのタイミングです。

●ペア・トリオの ( ) は、(○×をつけましょう)

- ( ) ①パツといきをまとめてはくことができる。
- ( ) ②ゆっくり首をあげることができる。
- ( ) ③「パツ」の後、おへその方を見ることできる。
- ( ) ④力をぬいている。



◎今日は、ふしうき呼吸が ( ) 回できた。



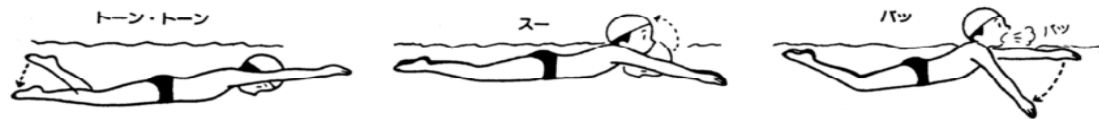
□ドル平のキック

・プールサイドにねころんでやります。

☆ゆっくり足の甲(こう)で「トーン・トーン」とゆっくり水をけります。

□ドル平で泳ごう

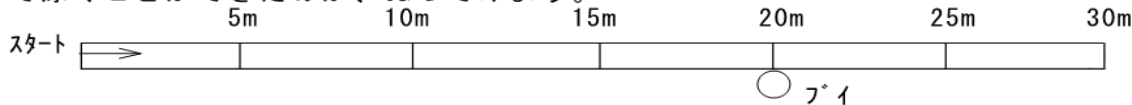
・ドル平でおよいでみよう リズム「トーン・トーン・スー・パツ」



◎ドル平で ( ) 回いきつきで ( ) m泳げた。

□うずまきでためそう

スタートからゴールまでのきよりは30mです。ドル平でどこまで流れて泳ぐことができたのか、ぬってみよう。



●ペア・トリオの ( ) へ ※できていない所を教えてあげよう。

◎感想

Blank box for writing感想 (Reflection).

●はペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて先生に提出。

# ドル平

## ドル平 「トーン・トーン・スー・パツ」

- ・ポイントは両方とも同じ
- ・流れの中をドル平で泳ぐ。

### 【指導のポイント】 ドル平

・ドル平の大切なポイントは、ふし浮き呼吸と同じで、次の4つ

- ①いきつきは「パツ」(呼吸)
- ②「パツ」のあと、おへその方を見る。(姿勢制御)
- ③くびを「ニューツ」とあげる。(姿勢制御)
- ④力をぬく(脱力)

はじめは、ペアの人に手をもってもらいながら泳ぎます。「ドル平」はゆっくり泳ぐことを目指す泳ぎなのでペアの人はリズムをゆっくり言うことが必要です。リズムがはやいと、力の入ったドル平になるので、声かけのリズムも大切です。

・流れの中をドル平で泳ぐ

4クラスの場合、2クラスが中央でひたすら動いて流れを作ります。後の2クラスがその周囲を、プールの対角線の頂点から頂点に向かって泳ぎます。ここで大切なことは、出来る限り流れに身を委ねて泳ぐことです。「トーン・トーン」とキックを打ったら、その後は、ふしうきの状態をとって水平姿勢を保ちます。この時間が長いほど、力が抜けた泳ぎになるのです。

ドル平



クロール・抜き手 その③ 片手クロール・初級クロール 月 日 ( )  
 年 組 班 (名前)  
 ペア・トリオ ( )

今日の学習  
 ・ドル平「トーン・トーン・スー・パツ」で、長いきよりを泳ごう。  
 ・片手クロール「トーン・トーン・スー・パツ」で泳ごう。

□片手クロールで泳ごう  
 ・「パツ」の時に、手をかいて、いきつぎをします。いきつぎのしない方の手はそのまま、まっすぐにのばしておきます。

↓ここでこまったことが・・・。

※いきつぎのしない方の手が、さがってしまう。  
 (さあ、どうしたらいいでしょう?)



◎グループでいろいろためして、わかったことをまとめよう!

□初級クロール(ドルクロ)で泳ごう

リズム「トーン、かいて、トーン、パツ」

息つぎしない方の手からかく

かいた手は、いったん前で両手をそろえることになり  
 ます。

●ペア・トリオの ( ) へ

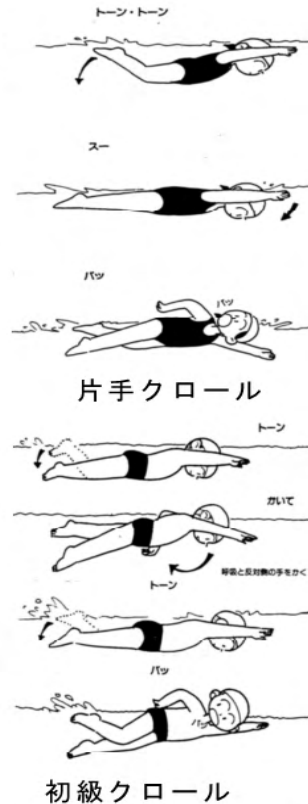
.....

.....

.....

◎感想

●は先にペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生に提出。



## 片手クロール・初級クロール(ドルクロ)

### 片手クロール「トーン・トーン・スー・パツ」

・腕が沈まない手の掻き方

### 初級クロール(ドルクロ)「トーン・かいて～・トーン・パツ」

・両手を前で揃える

### 【指導のポイント】

片手クロール リズムはドル平と同じ「トーン・トーン・スー・パツ」

クロールは横を向いて息つぎをする所が他の泳ぎと違います。横を向いて息つぎをしようと思ったら、掻かない方の腕がどうしても下がってしまいます。「どんなことに気が付いたら手が下がらずに息つぎができるのか？」について考えます。

- ・かかない方のうでをしっかりのばす。
- ・かかない方の手をうでに耳をつけるようにする。
- ・体全体を回して息つぎをする(ローリング)。

などがポイントになります。

### 初級クロール(ドルクロ)「トーン・かいて～・トーン・パツ」

リズム変換を行います。「かいて～」の時には、息つぎをしない方の手からかき始めます。この段階では、かいた手を前でそろえます。次の手をかきたくなるのですが、前でそろえてふしうきの状態を作ります。「(そろえて) (かく) (そろえて) (かく)」となります。「トーン」は、ドル平のキックと同じで、両足をそろえて、軽く水を打ちます。



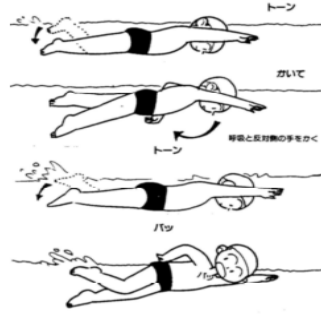
片手クロール 腕が沈まない手の掻き方をグループで考える。

今日の学習  
 ・ドル平「トーン・トーン・スー・パツ」で泳ごう。  
 ・初級クロール(ドルクロ)で泳ごう。「トーン・かいて～・トーン・パツ」  
 ・力をぬいたバタ足のやり方を知ろう。「バタバタ・かいて～・バタバタ・パツ」  
 ・上級クロールで泳ごう。「かいて～・パツ かいて～・パツ」

□初級クロール(ドルクロ)で泳ごう

リズム「トーン、かいて、トーン、パツ」

息つぎしない方の手からかく  
 かいた手は、いったん前で両手をそろえることになります。



□初級クロール(バタ足)で泳ごう

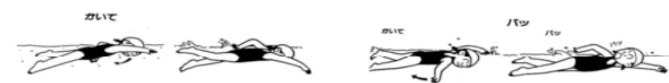
キックをバタ足にかえて泳ぎます。

リズム「トーン、かいて、トーン、パツ」

バタバタ バタバタ ※バタ足はかるく水をける



□上級クロール



※ただし、横向きの息つぎがでるを泳ぎ  
 たい人は、必ず前手で手をそろえて泳  
 いようにしてから上級クロールで泳  
 ぎます。

リズム「かいて、パツ、かいて、パツ」

☆前で手をそろえません。手をかいたら、すぐに次の手でかくようにします。

●ペア・トリオの ( ) は

- (○×をつけましょう)  
 ( ) ①「パツ」と息をまとめてはくことができる。  
 ( ) ②「パツ」のとき、横をむいて息つぎができる。  
 ( ) ③力を入れないで、ばた足ができる。

☆今日の記録

◎今日は、ドル平で ( ) 回いきつぎで ( ) m泳げた。  
 ◎今日は、初級クロール(ドルクロ)または、上級クロールで ( ) m泳げた。

<うずまき>

◎今日は、初級クロール(ドルクロ)または、上級クロールで ( ) m泳げた。

●ペア・トリオの ( ) へ

◎感想  
 -----  
 -----  
 -----

●は先にペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生に提出。

## 初級クロール(バタ足)・上級クロール

初級クロール(バタ足)「バタバタ・かいて～・バタバタ・パツ」

・力を入れないバタ足

上級クロール 「かいて～・パツ かいて～・パツ」

### 【指導のポイント】

バタ足 リズム変換で「トーン」の所が「バタバタ」になります。  
 バタ足はバランスを取るためのキックであり、あくまでも腕の掻きの補助的な役割をします。強くキックするのではなく、力をぬいてゆっくり打つようにします。バタ足を意識してキックすると、どうしても力が入ってしまいます。ひざをゆるめ、足首の力をぬいてキックするようにします。

### 上級クロール「かいて～パツ かいて～パツ」

かいた手を前で合わせずに、すぐにもう一方の手をかきま  
 す。しかし、横向きの息つぎが出来ていない人は、一回ずつ前  
 で両手を合わせて手をかくようにします。

「うでに耳をつけて息つぎをする」「後ろの方を見て息つぎを  
 する」など、横向きの息つぎを意識するやり方はいくつかあり  
 ます。ペアの人に手をもってもらって行うようにします。確実に  
 横向きの息つぎができるまでは、初級クロールで十分です。



初級クロール(バタ足) キックをバタ足に変えます。



今日の学習  
 ・記録をとります。ドル平、クロール (50mまで)  
 ・カエル足クロール「トーン・かいて～・トーン・パツ」のリズムで泳ごう。  
 ・抜き手「トンスー・トンパツ」のリズムで泳ごう。

ドル平・クロールの記録  
 ※ペアの人は息つぎの回数も数えます。立ったらペアの人が記録を先生に言いに来ます。  
 <今日の記録>

・ドル平 ( ) 回息つぎで ( ) m 最高50m  
 ・クロール ( ) 回息つぎで ( ) m

抜き手 (日本のクロール) で泳ごう  
 ①初級クロール (ドルクロ) のリズムで泳ぐ。 ●きまりましたか? (      )

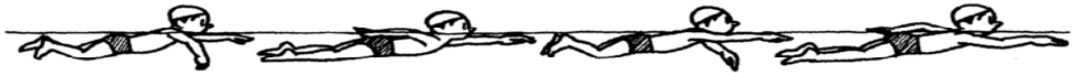
※息つぎと反対側の手をかく



②カエル足クロール (キックをカエル足) で泳ぐ。 (リズムは同じ) ●きまりましたか? (      )  
 トーン かいて～ トーン パツ

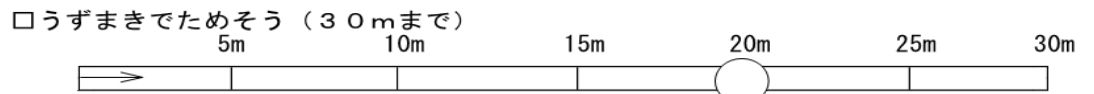
③顔を上げて正面で息つぎをする。

④抜き手で泳ごう リズム「トンスー・トンパツ」 ●できましたか? (      )



トンスー (右手をかく) 同時に トンパツ (左手をかく) 同時に

※初めのうちは、横で息つぎをします。慣れてきたら、顔を上げたまま正面で息つぎをします。顔を上げないで泳げたら、抜き手の完成です。



スタート  
 うずまきの中で、ドル平で ( ) 回いきつぎで ( ) m およげた。

<今日の記録>  
 ◎抜き手 (またはカエル足クロール) で ( ) m 泳げた。うずまきで ( ) m 泳げた。

●ペア・トリオの ( ) へ

◎感想

.....

.....

.....

.....

●は先にペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生に提出。

# 抜き手

## 初級クロール「トーン・かいて～・トーン・パツ」 抜き手「トンスー・トンパツ」

### 【指導のポイント】

- ①初級クロール (ドルクロ) のリズムで泳ぐ。  
 「トーン・かいて～・トーン・パツ」  
 手 (そろえて) (かく) (そろえて) (かく)  
 はじめは、初級クロールのリズムで泳ぎます。
- ②カエル足クロール (キックをカエル足に)  
 クロールのバタ足をカエル足に変えて泳ぎます。これが、できてくると、クロールの横の息つぎを正面で行うようにします。
- ③抜き手 「トンスー・トンパツ」  
 リズムを変えて泳ぎます。トンとけると同時に腕もかきます。キックとかきを同時に行うのです。

・日本泳法に共通することは、水上に顔を出して泳ぐので、厳密には抜き手には相当しないかもしれませんが、交互の腕の掻きでカエル足で泳ぐ泳ぎを抜き手と捉え、一回一回息つぎをしても抜き手であるとしています。

・流れの中を抜き手で泳ぐと、体の沈み込みが少ない泳ぎになります。クロールと抜き手ではどちらがうのか?なども子どもに考えさせたいです。

初級クロールのキックをカエル足に



今日の学習  
 ・総合練習です。ドル平、クロール (50mまで)  
 ・グループで泳げていない人のつまずきを観察して、長く泳げるようにしよう。

□総合練習  
 ・これまで学習してきた事を生かし、グループのみんなが泳げるようになることを目指す。  
 ☆グループの ( ) さんの練習計画

は、今の所ドル平 ( ) m 泳げている。  
 クロールで ( ) m 泳げている。

30分でどんなことをするのかグループで計画を立てよう。(具体的に)



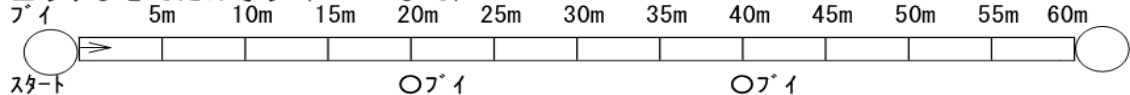
・アドバイスしたことは、

結果、ドル平・クロールで ( ) m 泳げた。

□自分の泳ぎをペアでチェック (○△×)

ドル平	クロール
( ) ①息つき「パツ」	( ) ①息つき「パツ」
( ) ②ゆっくり首をあげる。	( ) ②横を向いて息つき。(うでに耳)
( ) ③「パツ」の後、おへその方を見る	( ) ③力を入れないバタ足
( ) ④力がぬけている。	( ) ④ゆっくりした手のかき

□うずまきでためそう (60mまで)



<今日の記録(うずまき)>

◎ドル平で ( ) m 泳げた。◎(初級・上級)クロールで ( ) m 泳げた。  
 ◎抜き手で ( ) m 泳げた。

●ペア・トリオの ( ) へ

◎感想  
 -----  
 -----  
 -----

●は先にペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生に提出。

# 総合練習

これまでの学習で学んできたことを元に、グループの友達の泳ぎを観察し、その課題を解決する。

## 【指導のポイント】

- ・この時間は、グループ内の友達が泳げるようにするために、グループで練習計画を立てて、計画通りに行く時間です。
- ・グループの中で、まだドル平やクロールが泳げていない人の泳ぎを観察します。
- ・泳ぎのポイントを書いたカード(ラミネートをしてある)を持って、プールに入ります。
- ・つまずきを発見したら、泳げるようにするためにどうするのかを考えます。

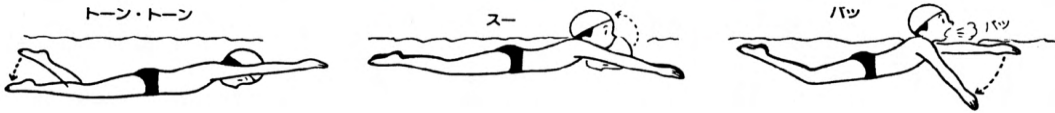
その時に、クロールのポイントを確認めます。

○クロールのポイントを確認めて泳ぐ

- ①「パツ」とまとめて息をはけている。
- ②横を向いて息つきができる。(うでに耳)
- ③力を入れないバタ足ができる。
- ④ゆっくりしたリズムで手をかいている。

互いの泳ぎを比較しながら、つまずきを明らかにして、全員が泳げるようになることを目指します。

# ドル平 リズム「トーン・トーン・スー・パツ」



## ・ドル平で大切な泳ぎのポイント

- ① いきつきは「パツ」
- ② いきつき「パツ」の後、おへそを見る
- ③ 首は、「ニューツ」
- ④ 力をぬいて、手はおばけ～

パツ  
おへそ  
ニューツ  
おばけ

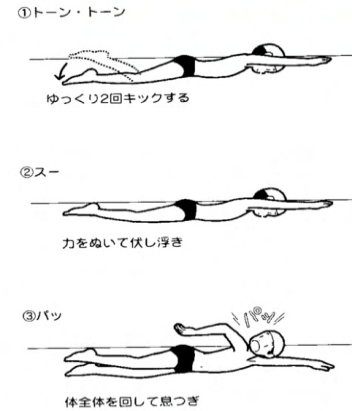
## ドル平のつまずき例

よくあるつまずき	考えられる原因
○息つきが1～3回で立ってしまう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・息がはけていない。</li> <li>・息ははけているが、入って（吸えて）いない。</li> </ul>
○「パツ」の後、浮いてこない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1回目のキックのタイミングがおそい。</li> <li>・アゴを引いていない。</li> <li>・息が入って（吸えて）いない。</li> </ul>
○泳ぎの形はよいのに、10mぐらいで立ってしまう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・息が十分に入って（吸えて）いない。</li> <li>→おなかの力がぬけていない。</li> </ul>

ラミネートしたカードを持ってプールに入ります。グループのメンバーの泳ぎをチェックします。

# クロール

## ①片手クロール リズム「トーン・トーン・スー・パツ」



## ③「トーン」の所をバタ足に変えて泳ぐ。 リズム「バタバタ・かいて～・バタバタ・パツ」

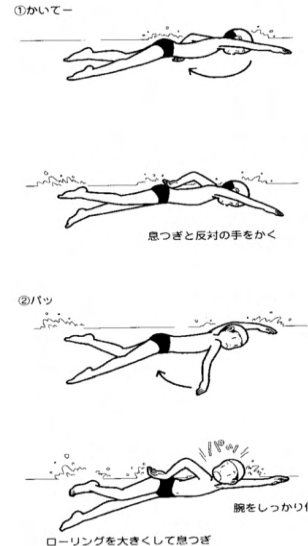
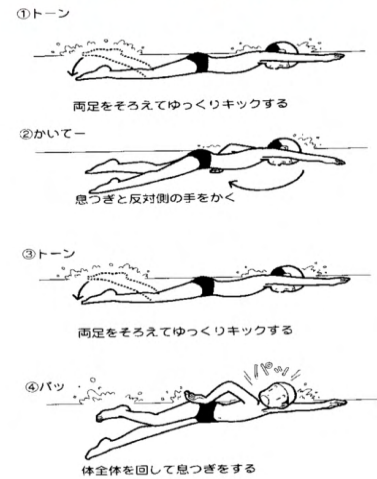
## ④上級クロール

リズム「かいて～・パツ」  
手の動作→息つきをしない方の手をかく / 息つきをする方の手をかく

## 【クロールのポイント】

- ①「パツ」と息をまとめてはく。
- ②「パツ」のとき、横をむいて（うでに耳をつけて）息つきができる。
- ③力を入れないで、ばた足ができる。
- ④ゆっくりした動作で手をかけている。

## ②初級クロール（ドルクロ） リズム「トーン・かいて～・トーン・パツ」 手の動作→（そろえて）（かく）（そろえて）（かく）





泳ぎのポイントを書いたカード  
を持ってグループで練習

# 記録会(または水泳大会)

クロール・抜き手 その⑦ 記録会 月 日 ( )  
 年 組 (名前)  
 ペア・トリオ ( )

□ドル平で泳ごう リズム「トーン・トーン・スー・パツ」  
 スタート 5m 10m 15m 20m 25m 30m 35m 40m 45m 50m  
 ドル平で ( ) 回いきつぎで ( ) m およげた。

スタート 5m 10m 15m 20m 25m 30m 35m 40m 45m 50m  
 クロールで ( ) 回いきつぎで ( ) m およげた。

□うずまきでためそう  
 ブイからブイまでのきよりは30mです。ドル平でどこまで流れることができたのか、調べてみよう。今日は、1周60mです。先生の立っている20mまで行ったらまがります。

5m 10m 15m 20m 25m 30m 35m 40m 45m 50m 55m 60m  
 スタート 先生 ○ブイ 先生 ○ブイ  
 うずまきの中で、ドル平で ( ) m およげた。(最高60m)

5m 10m 15m 20m 25m 30m 35m 40m 45m 50m 55m 60m  
 スタート 先生 ○ブイ 先生 ○ブイ  
 うずまきの中で、クロールで ( ) m およげた。(最高60m)

5m 10m 15m 20m 25m 30m 35m 40m 45m 50m 55m 60m  
 スタート 先生 ○ブイ 先生 ○ブイ  
 うずまきの中で、抜き手で ( ) m およげた。(最高60m)

●ペアの ( ) へ。ペアの人の泳ぎはどうか変わったのかについて書きましょう。

.....  
 .....

◎水泳の学習「クロール・抜き手」についての感想を書きしょう。  
 かんそう

.....  
 .....

●はペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、ノートにはります。

クロール・抜き手 その⑦ 水泳大会 月 日 ( )  
 年 組 (名前)  
 ペア・トリオ ( )

今日の学習  
 ・クラス対この水泳大会です。それぞれの種目で力を出し切りましょう。  
 ・クラスの友達にしっかり応援しましょう。

(1)水泳大会 (一人一種目+水上バスケ。休みや見学は他の人が代わりに出る。)

- ① 25m走...25mを走る。水を手でかいても良いが、泳いではいけない。
- ② 25m背走...25mを後ろ向きに走る。水を手でかいても良いが、泳いではいけない。
- ③ ドル平息つき競争25m...ドル平をできるだけ少ない回数で泳ぐ。回数の少ない方が得点
- ④ クロールリレー(25m×8)...25mを交互に泳ぐ。
- ⑤ 抜き手25m...抜き手で25mを泳ぐ。
- ⑥ クロールリレー(50m×4)...50mを4人で泳ぐ。
- ⑦ うずまきでリレー(25m×6)...流れのある中を交互に泳ぐ。
- ⑧ 水上バスケ...ボールをパスしながらバケツにボールを入れたら得点。  
 ( )組対( )組 ( )組対( )組  
 (前半、後半16人ずつで行う。)

※個人種目は、1位-4点、2位-3点、3位-2点、4位-1点  
 ※リレーは、1位-20点、2位-15点、3位-10点、4位-5点  
 ※水上バスケは、1位-30点、2位-25点、3位-20点、4位-10点

<出場メンバー>

種目	メンバー表								得点
	1	2	3	4	5	6	7	8	
① 25m走	1	2	3	4	/	/	/	/	
② 25m背走	1	2	3	4	/	/	/	/	
③ ドル平息つき競争 25m	1	2	/	/	/	/	/	/	
④ クロールリレー 25m×8 ※②④⑥⑧は小プール側へ	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	
⑤ 抜き手25m	1	2	3	4	/	/	/	/	
⑥ クロールリレー 50m×4	①	②	③	④	/	/	/	/	
⑦ うずまきリレー 25m×4 ※②④は小プール側へ	①	②	③	④	⑤	⑥	/	/	
⑧ 水上バスケット	前半				後半				
合計得点	点								

【授業の感想】

.....  
 .....

水泳大会

抜き手





## 資料1

# クロールの発展史

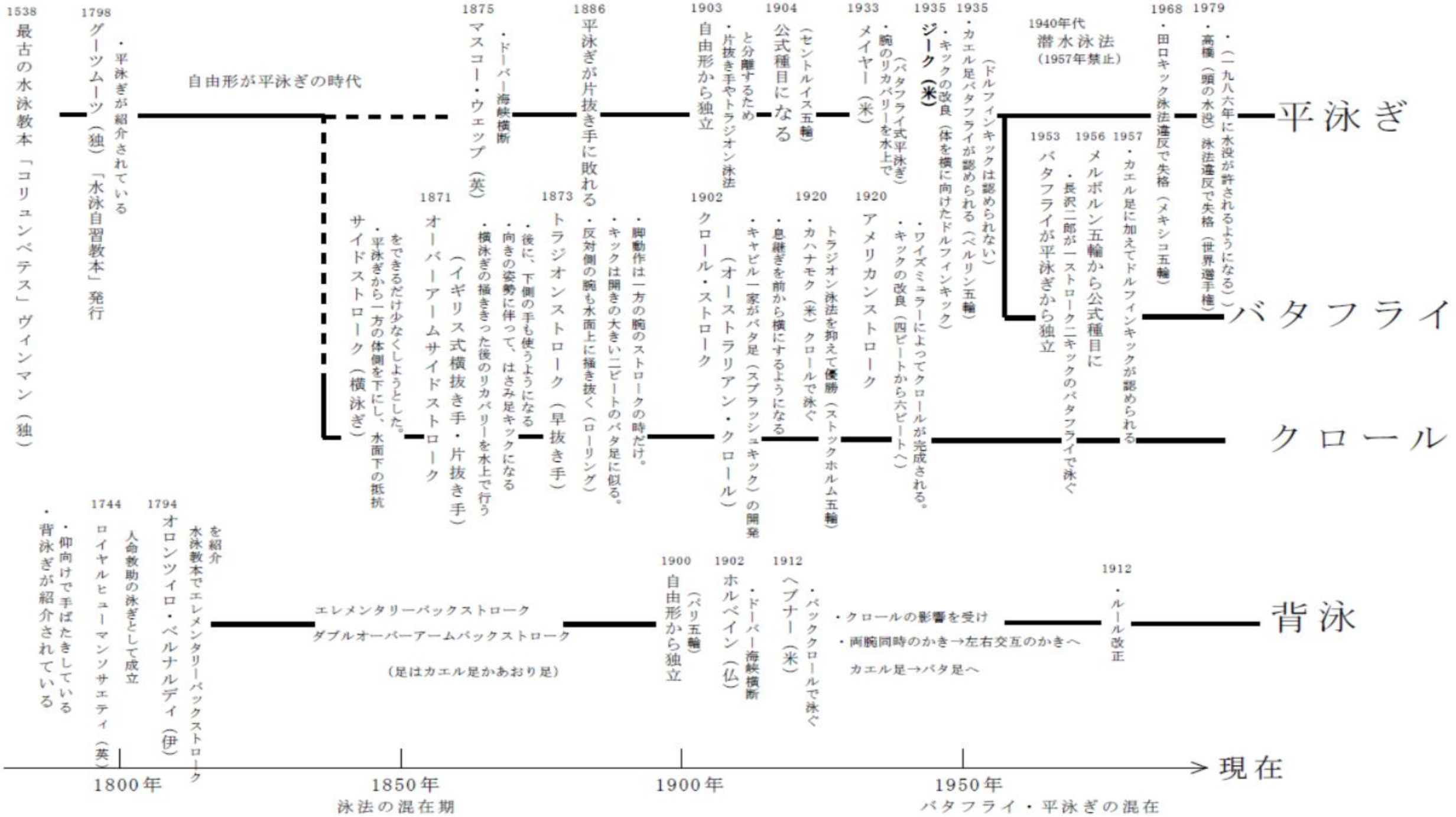
クロールは平泳ぎを発展させてできた泳ぎです。

速く泳ぐために平泳ぎを変化させました。それは、**水の抵抗を軽減**する挑戦であり、その過程で様々な泳法が考え出されました。

- ①横泳ぎ SIDESTROKE (1850年)  
水の抵抗を軽減するために**横向き**に泳ぐことを考えました。
- ②オーバーアームサイドストローク  
THE"OVRE-ARM"SIDESTROKE(1871年)  
水の抵抗を軽減するために、掻いた手を水中ではなく**空中で戻す**ことを考えます。
- ③トラジオンストローク  
THE"TRUDGEN"STROKE(1873年)  
片手だけでなく**両手を空中で戻す**ようになります。
- ④クロールストローク  
CRAWLSTROKE(1902年)  
体が正面を向くようになったため、キックもはさみ足ではなく**バタ足**になります。  
その後、キックの回数が増えて行きます。  
2ビート⇒4ビート⇒6ビートへ



映像では、①～④の泳ぎを連続して泳いでいます。



## サイドストローク 「SIDESTROKE」(1850年)

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。



<横泳ぎ>

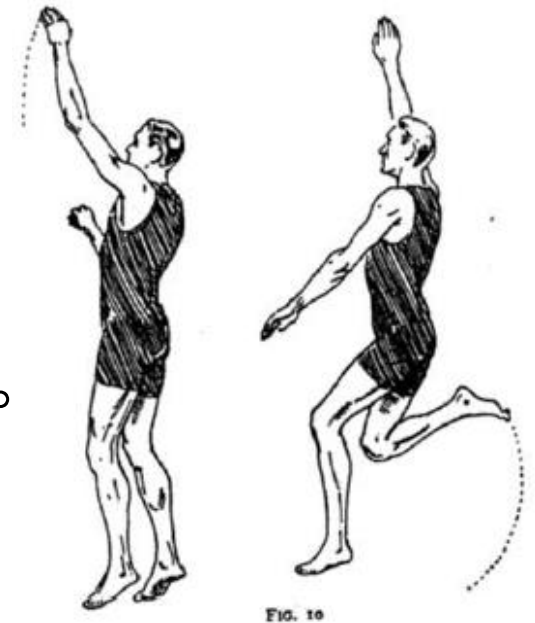
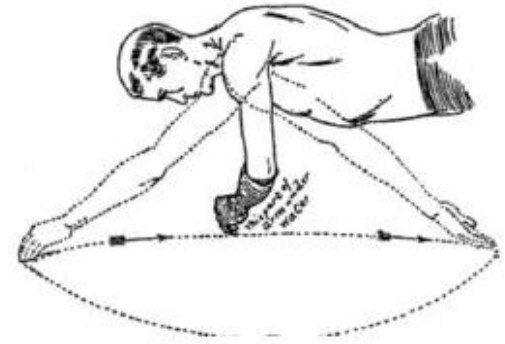
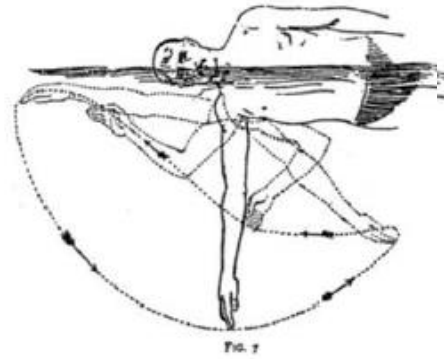
# オーバーアームサイドストローク

## 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す。

この泳ぎについて当時の文献には、次のようなことが書かれています。「多くの人々は、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。スクリュウ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。」



## トラジオンストローク「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、水の抵抗をもらにうけてしまいます。とても疲れる泳ぎでした。

## 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ぎを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した。

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)でクロールの完成とされています。ワイズミュラーが活躍した大正時代、日本にクロールが紹介されます。

# ターザンのお話

(Q)この遊具を何と呼ぶのでしょうか？ (A)ターザンロープ、右側は登り綱とも呼ばれています。



# ターザンとは何か？

## 小説、映画の主人公の名前

アメリカの小説家エドガー・ライス・バローズが作った架空のキャラクターであり、小説ターザン・シリーズや映画作品の主人公の名前です。「父は英国貴族、グレイストーク卿ジョン・クレイトン(Lord Greystoke, John Clayton)。母はアリス・ラザフォード。夫妻は赴任先である英領西アフリカに向かう途中、船員の反乱に遭遇し、アフリカの西海岸に置き去りにされます。ターザンは夫妻が海岸に作りあげた小屋で生まれ、彼が1才になった時に母親は亡くなります。父は類人猿に殺されたのですが、ターザンは類人猿カラ(Kala)に救われ、育てられました。

## メダリストのワイズミュラーがターザンを演じる

1918年～1958年の40年間で32本のターザン映画が製作され、中でも『類猿人ターザン』(1932年)をはじめとする**ジョニー・ワイズミュラー**のターザンは有名です。ワイズミュラーは水泳の金メダリストであり、元は俳優ではなかったのですが、そのぎこちなさ故に、野生児としてのターザンはハマリ役でした。ワイズミュラー映画で有名な「**アーア・アーアアアア**」というターザンの雄叫びは、豹の鳴き声など十数種の音源をミックスして作り上げたものです。今日では**ロープにつかまって対岸に渡る時の掛け声**となっている。<sup>47</sup>

# 『類猿人ターザン』

『類人猿ターザン』は、1932年に製作・公開されたアメリカ合衆国の映画です。

エドガー・ライス・バローズの小説に基づいてW・S・ヴァン・ダイクが監督、ジョニー・ワイズミュラーがターザン役に扮しました。

ワイズミュラー主演のターザンシリーズ映画12作品の第1作となります。

ターザンはジャングルの王者として君臨し、密猟者や秩序を乱す猛獣に鉄槌を下します。



ターザン役のワイズミュラー





ターザン映画の一部

# ジョニー・ワイズミュラー (1904 - 1984)

現在のルーマニアのティミショアラの近くでドイツ系の家庭に生まれます。7ヶ月の時に家族でアメリカに移住、ペンシルベニア州やシカゴで育ちます。

病弱だったため、医者に勧められて水泳を初め、12歳の時にYMCAの水泳チームに参加するようになります。

1922年 **デューク・カハナモク**が持っていた100m自由形の世界記録を更新。

1924年 パリオリンピックでは100m自由形、400m自由形、自由形リレーの**3つで金メダル**水球で銅メダルを獲得。

1928年 アムステルダムオリンピックでは100m自由形、自由形リレーの**2つで金メダル**を獲得。

ワイズミュラーは6ビートのクロールで泳ぎ、自由形の歴史では、ワイズミュラーによってクロールが完成されたとされています。



ワイズミュラーとカハナモク

# 日本にも来ていた

ジョニー・ワイズミュラーらを招いた国際水上大会（1928年）の100メートル自由形でワイズミュラーに果敢に挑んだのは、大阪の旧制茨木中（現・府立茨木高校）でクロールで泳いだ高石勝男（1906～66）でした。

高石は50メートル直後に、やや前に出たのですが、ワイズミュラーは85メートルでスパートして優勝。高石は3位に終わりました。

高石が選手として全盛のころ、日本の水泳界を席卷したのは、大阪の旧制茨木中（現・府立茨木高校）でした。茨木中水泳団には、ワイズミュラーの写真が残り、来校したと伝えられています。

