



# 水辺文化

—日本泳法について—

学校体育研究同志会 大阪支部

# 日本泳法とは

水泳の授業が始まる頃に、かつてはプール開きという学校行事がありました。水泳の授業が始まるにあたり、水泳の心得や学年の目標などを教師が述べ、その後、模範水泳をする大人がいました。顔を上げて流れるように泳いだり、水上で板に毛筆で字を書いたりして、子どもたちは驚きの眼差しを向けていました。今思えば、その人は、日本泳法のどこかの流派の人だったのではないかと思います。

正月になると、元日に寒中水泳を行っている場面がニュースで流れています。これらは、今でもある日本泳法の流派が行っている活動の一つです。



岩倉流（和歌山県）に伝わる「水書」

# 日本泳法とは

日本泳法とは、武芸の一つとして古くから伝えられてきた泳法です。日本は、周囲を海にかこまれた島国だったので、昔から、戦のための水泳が行われていました。日本各地のそれぞれの場所（川、海）に合うように異なった泳ぎが考え出されました。



外国で平泳ぎやクロールが種目となるよりも以前に、日本では、既に今の近代泳法（クロールや平泳ぎ）に似た泳ぎが完成し、泳がれていました。

# 日本泳法とは

江戸時代になり、戦いのない平和な世の中になると、型や動きを決めて、**見せることを目的**とした水泳が行われるようになりました。その後は、決められた型を各藩の中で正確に受け継いでいくことに力が注がれるようになり、伝えられてきました。

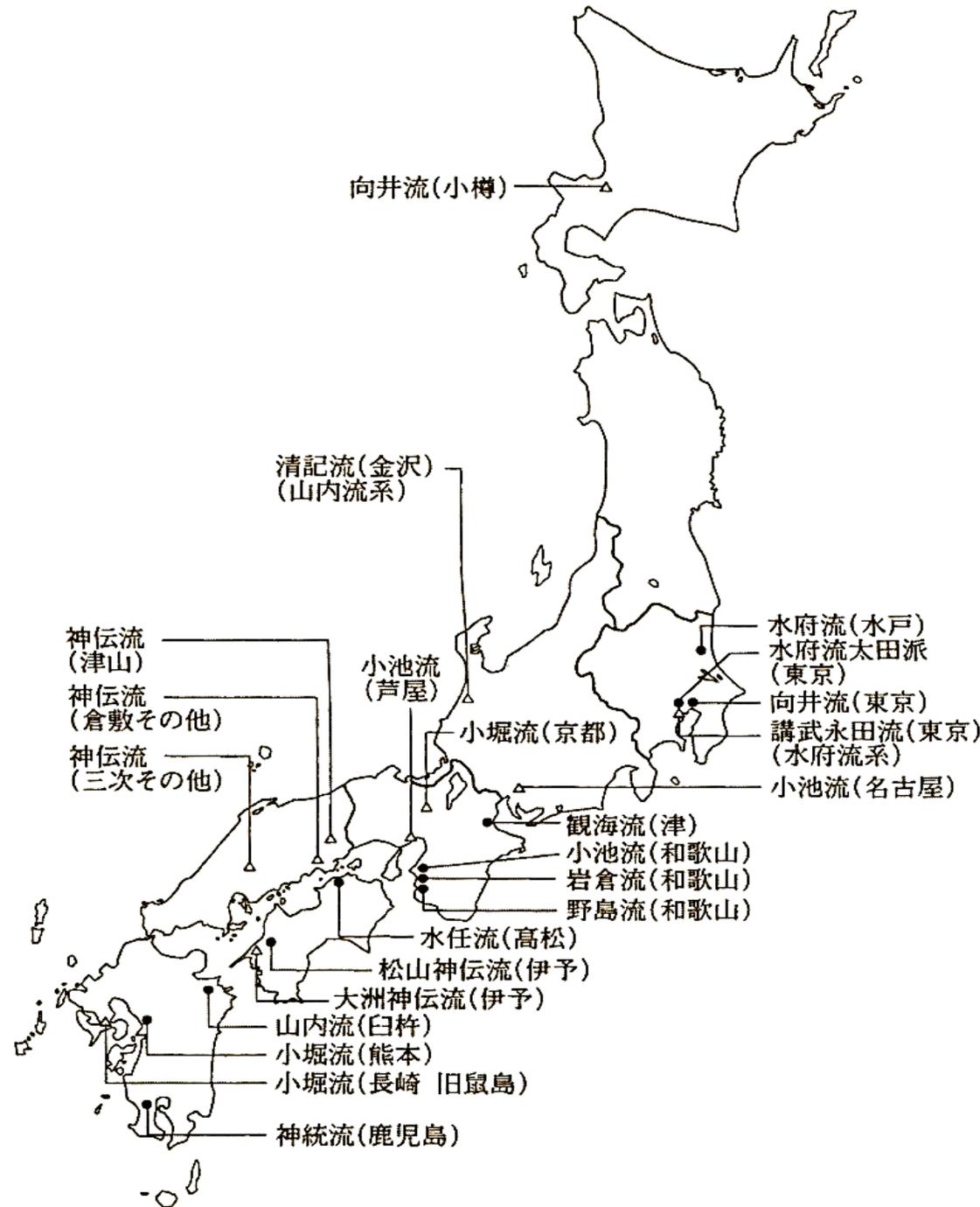


# 日本泳法とは

現在でも、岩倉流（和歌山）、小堀流（熊本）、観海流（三重）など、**全国に13の流派**があります。茶道や華道と全く同じです。家元を頂点とした組織があり、水練学校（水泳教室）を開いている流派もあります。

**大阪浜寺水練学校**の前身は、野島流という流派であり、アーティスティックスイミングの選手を多く輩出しています。「日本におけるアーティスティックスイミングの発祥の地」と言われています。

- |       |             |      |     |
|-------|-------------|------|-----|
| ・鹿児島県 | 神統流         | ・熊本県 | 小堀流 |
| ・大分県  | 山内流         | ・香川県 | 水任流 |
| ・愛媛県  | 主馬神伝流       | ・岡山県 | 神伝流 |
| ・和歌山県 | 岩倉流、小池流、能島流 | ・三重県 | 観海流 |
| ・東京都  | 向井流、水府流太田派  | ・茨城県 | 水府流 |



# 日本泳法とは

その指導法は、流派によって違っていますが、多くは平泳ぎを基礎泳法としています。しかし、その平泳ぎでも、泳ぐときに水面に対して、何度の角度で泳ぐのかという細かい所まで、流派によって違うのです。

各流派には、流派に伝わる特別な泳ぎ方や心構え、その地域の自然の水の状態などについて記された秘伝の泳ぎがあり、現在に受け継がれています。



日本水泳連盟日本泳法のホームページ。  
JAPAN CLASSICAL SWIMMING ARTSと書かれている。

# 岩倉流とは

もう30年も前のことになります。和歌山の岩倉流が開く水練学校（水泳教室）を取材させてもらったことがあります。

## 岩倉流（和歌山）

紀州は、古くから水泳の発達した地域であり、岩倉流以外にも、小池流、野島流があり、これら合わせて **紀州三派** と呼ばれていました。流祖は、**岩倉重昌** で、徳川吉宗の時代に、江戸で諸藩の武士に水泳を教えています。岩倉流は和歌山県の無形文化財に指定されており、岩倉流保存会が活動を続けています。

月2回の泳ぐ会をいつもの活動としており、夏休み期間中の2週間、岩倉流 水練学校を開いています。

私が見学させてもらったのは、水練学校最終日でした。



岩倉流 NHKテレビから

日本がき  
「花笠」

# 岩倉流水練学校 徹底した能力別指導

水練学校は、**徹底した能力別指導**です。  
泳げるようになったら、次のクラスに進めるようになっていきます。

予科から**基本の泳ぎ**である**平泳ぎ**を習います。①～⑦のクラスに分かれ、各グループには、大人の指導者と補助員（中・高生）がつき練習を行います。

**顔を上げたままの平泳ぎ**を基礎泳法としており、足のつく浅いプールで徹底的に練習し、どんどん上のクラスに上げていきます。

## 《予科》

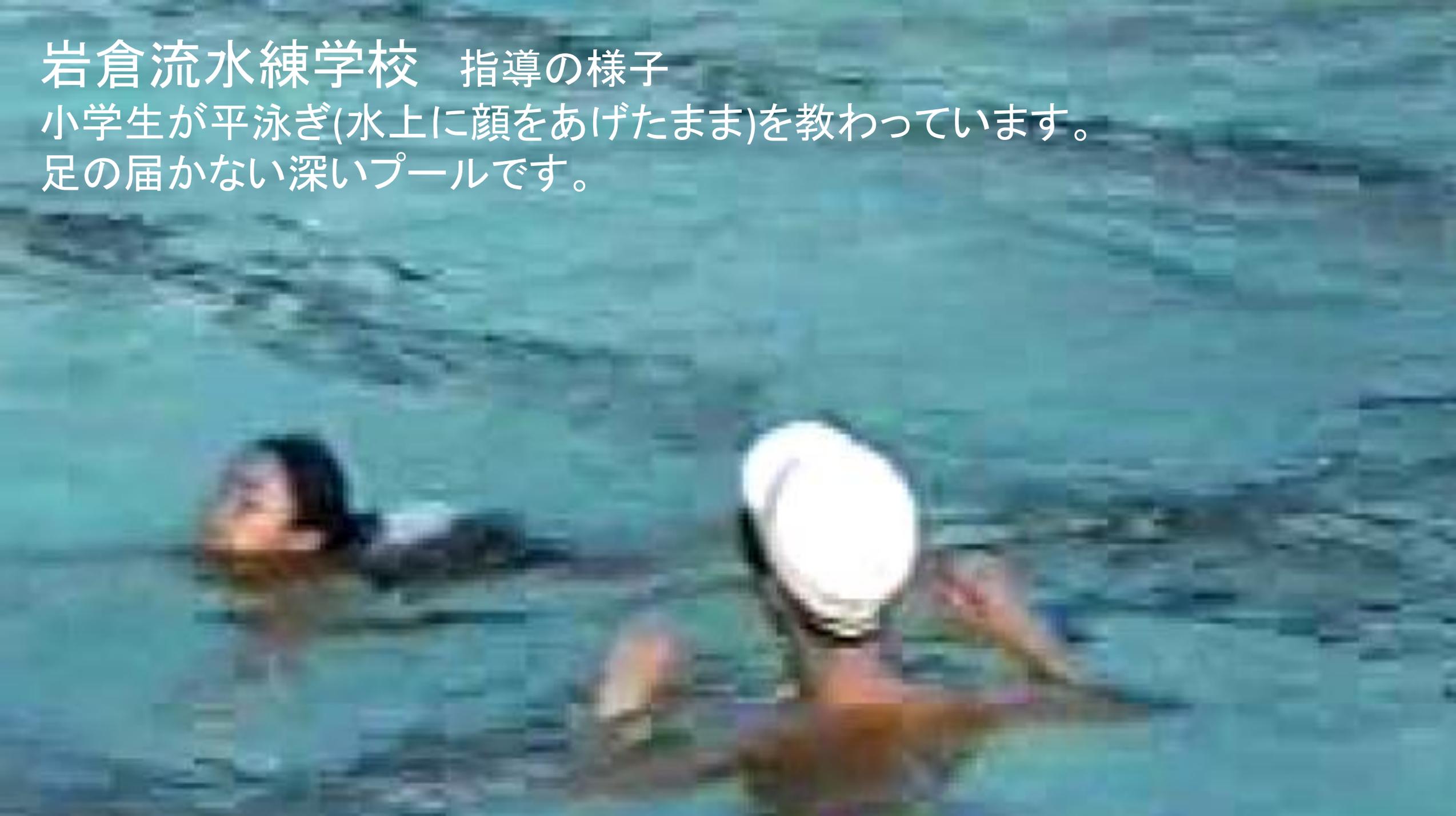
- ①水遊び、水慣れ（顔つけ・息つき）
- ②**カエル足**（プールの壁を持ち、徹底したカエル足の練習）
- ③カエル足＋手のかき（**平泳ぎ**）  
※ここまでは、足のつく浅いプールで
- ④大プールで平泳ぎ（距離を泳ぐ）

## 《本科》

- ⑤**抜き手**（カエル足＋手は抜き手）
- ⑥クロール
- ⑦立ち泳ぎ、横泳ぎ、岩倉流各泳法

## 岩倉流水練学校 指導の様子

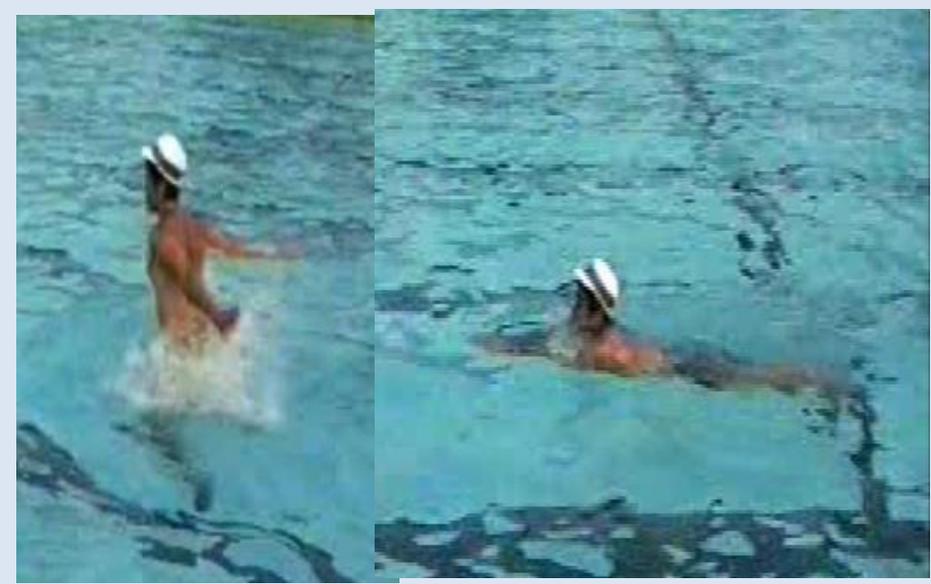
小学生が平泳ぎ(水上に顔をあげたまま)を教わっています。  
足の届かない深いプールです。



# 岩倉流に伝わる泳ぎ

## 岩倉流の泳ぎ

岩倉流には**鯨飛**（いなとび）という泳ぎ方があります。これは、平泳ぎで泳いで、急にうでをかいて体を上に出す泳ぎ方です。泳いでいて、舟に上がるときに使われる泳ぎ方だそうです。

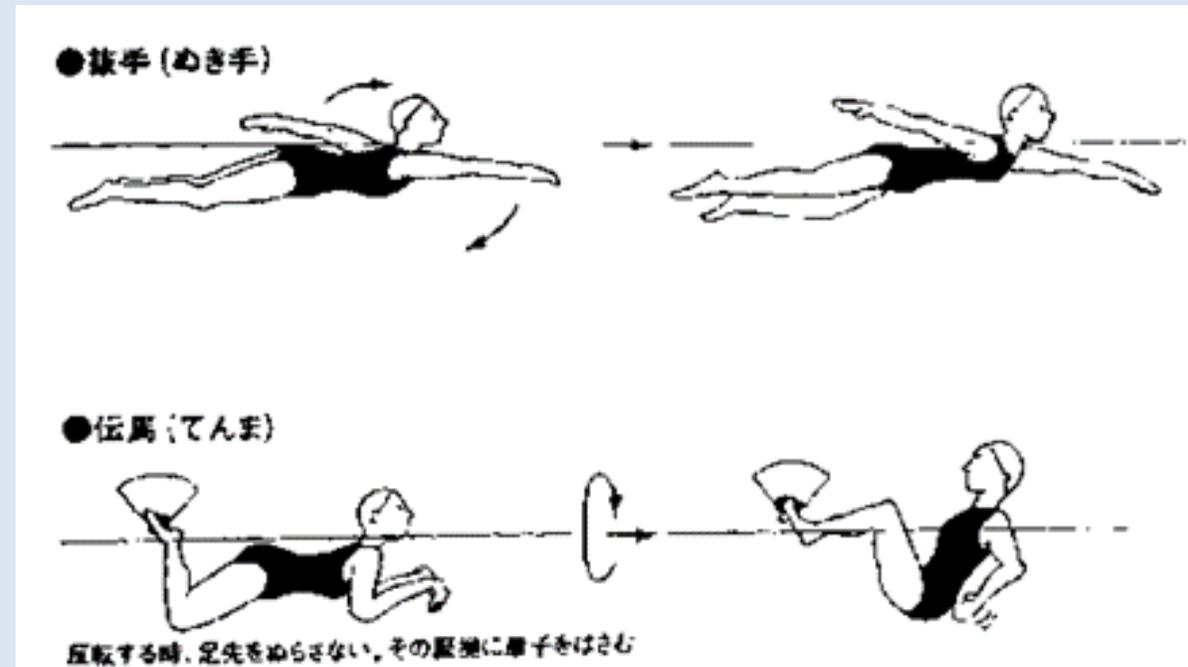


鯨飛

また、**伝馬**（てんま）という泳ぎは、扇子を足にはさんで体を回転させます。足を水上に上げたままの姿勢をとります。扇子は足をぬらさないための証なのです。



瓜むき



岩倉流虫泳ぎ



# 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。これが、学校に採用されて、スイミングスクールでもそうなっています。日本の水泳指導には、泳げるとクラスが上がって行く日本泳法の指導が用いられているのです。

しかし、能力別に分けないと泳げないのでしょうか？能力別に分けなくても泳げるようになるという実践報告はたくさんあります。

# 日本泳法大会

日本泳法大会とは、年に一回、日本各地の日本泳法の流派（13流派）が集まって、2日間開かれる日本泳法の大会です。

テレビでよく行われている競泳の競技会とはちがっていて、とても興味深い発見がたくさんありました。

プログラムには、主に次のような競技、演技があります。

## 日本泳法大会のプログラム

◎「競泳競技」

◎「支重競技」

おもりを持って、立ち泳ぎで泳ぐ競技

◎「游士(ゆうし)」「教士(きょうし)」  
などの日本泳法の資格試験

◎「団体泳法競技」

団体での日本泳法の試合です。

◎公開演技

(大拔手雁行・渡海)

# 日本泳法大会

## 「競泳競技」

私が見たのは、2日目のプログラムで「競泳競泳」が始まろうとしていました。選手が入場してきて、スタートの用意をします。飛びこむのかと思ったら、そのままプールの中に入り、スタート台の手すりをにぎりました。

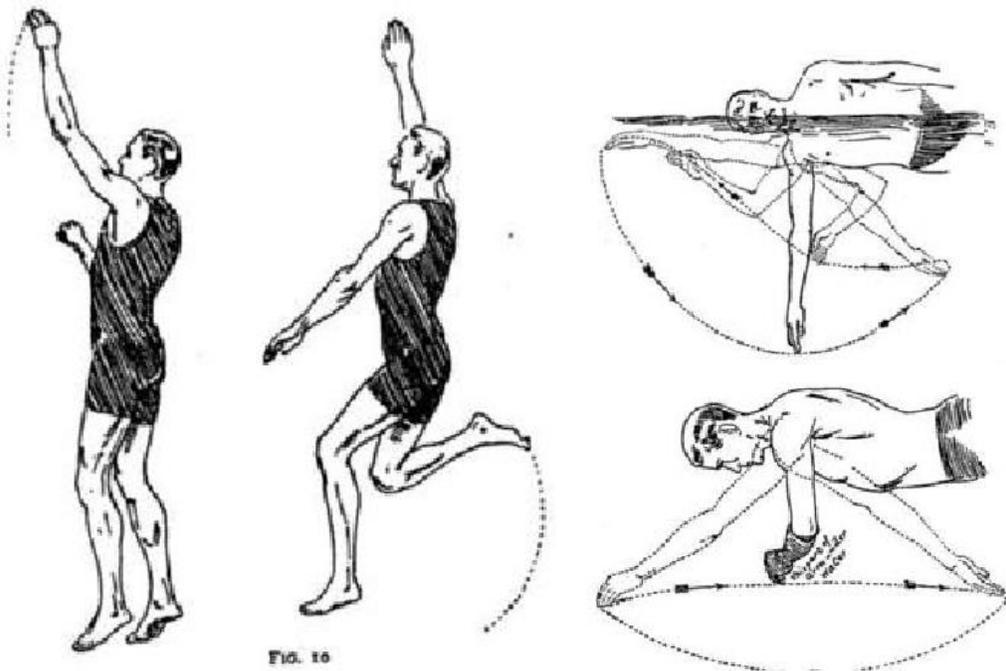
何の泳ぎでしょう？



# 日本泳法大会 「競泳競技」

(ああ、日本泳法の競泳には背泳もあるのか。) と思っていました。スタートの合図とともに、選手が一斉にスタート。驚くことに、スタートの後、で体をひねって横を向きました。泳ぎも、横泳ぎではなく、何とオーバーアームサイドストロークでした。この泳ぎは、外国でクロールが生まれてくる中で、一時期泳がれていた泳ぎで、今では泳がれていません。その泳ぎが、日本泳法で泳がれているのにはびっくりしました。

オーバーアームサイドストローク



# 支重競技

男子5kg、女子4kg  
の重りを1個、水面  
上に両手で保持し  
た「立体泳法」(立ち  
泳ぎ)の**耐久時間**を  
競う。

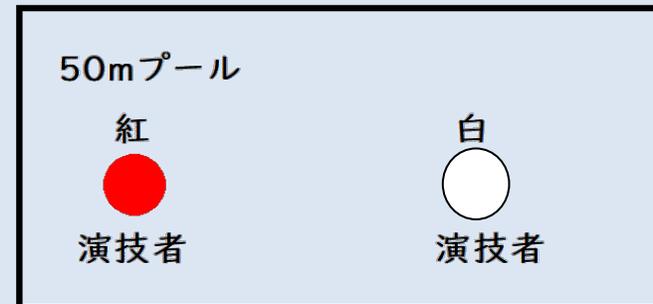
優勝者は2分前後  
2分11秒(2022年)



# 日本泳法大会 「団体泳法競技」

これは、日本泳法の型の試合です。トーナメント方式で行われる試合は、**赤白2チーム5人対5人の試合**です（これは、柔道の団体戦と同じです。そのときは15チームの参加がありました。そして各チームから一人ずつ出て来て、1対1の試合を行い、勝者の多いチームが勝ちになります。

紅白一人ずつが出てきて、プールの中に入ります。この2人、それぞれ泳ぎがちがうのです。例えば、紅チームの人が「抜手」という泳ぎ方で泳いだら、白チームの人は、「一重伸」という泳ぎで泳ぎます。そして、1分ぐらい泳いだ所で、5人の審判が判定します。「ピー」と笛の音が鳴ると、審判が紅白の旗のどちらかをあげます。**旗の数の多い方が勝ち**となるのです。同じ泳法で判定するのならわかるけど、違う泳ぎを判定するのだから、審判は日本泳法のいろんな流派の泳ぎを知っていなければならないと思いました。



5人の審判 ○○○○○

日本泳法大会 「団体泳法競技」



赤 油屋会 vs 白 横河スイミングクラブ

ある日本泳法の泳ぎと泳ぎ、完成度で勝敗を決める。

# 日本泳法大会

## 公開演技

### 大拔手雁行

(おおぬきてがんこう)

15人が大拔手という泳ぎ方で、動きを合わせて泳ぎます。ちょうど雁が列を作って飛ぶように水面を泳ぎます。同じ動きで移動するのが美しいです。



# 日本泳法大会

## 公開演技

大分県臼杵には山内流という日本泳法の流派があります。「渡海」は、山内流に伝わる泳ぎで、大きな旗を持って泳ぎます。畳6畳もある山内流と書かれた大きな旗が竹にくくられています。それを、立てて立ち泳ぎで泳いで、プールの真ん中まで移動します。次に、ホラ貝が急に鳴り出して、旗を振り回すのです。水面近くに旗はなびくのですが、プールの水にふれることはありません。



# 日本の水泳のこれまで

水浴「みそぎ」から始まる。鎌倉時代は**武術の一つ**として武士社会で発展。江戸中期から、水の事故から身を守るために、身分階級の区別なくすべての人に泳ぎの技術を身につける必要があると考えられ、水泳が普及してきた。

江戸時代	バタ足→犬かきの手の練習→面かぶりから犬かき 犬かきで顔が水面に上げられる頃から泳法の指導→各流派の泳ぎへ 立体、横体、平体
明治時代	バタ足→犬かき 流派によって違うが、大半は一重伸、平泳ぎ
大正時代	スポーツとしての水泳が始まる。速く泳ぐことの研究が始まる。 <b>クロールの輸入</b> 。競技大会が開かれる。 バタ足→犬かきの指導。膝を軽く伸ばし、水面へ余り足を上げない蹴り伸ばしバタ足。
昭和初期 2年～20年	世界でもトップレベルの競泳国に躍進。 バタ足→蹴り伸ばしバタ足→犬かき→面かぶりクロール
昭和後期 21年～40年	安全のための技術を身につけることが最優先に。 バタ足→犬かき→初歩クロール 長く泳ぐための平泳ぎが勧められる。 東京オリンピック(1964年)に向けての <b>プールの造成</b>
昭和～平成	<b>面かぶりバタ足</b> →面かぶりクロール、面かぶりカエル足→クロール、平泳ぎ 逆飛び込みの禁止→スタートへ(1989年～) 安全のための着衣泳
令和	<b>プールの老朽化</b> → <b>民間委託</b> を行う自治体が現れる。

# 学校水泳の課題

- ・日本人が大切にしてきた水泳は、今では**日本泳法の保存会**でしか泳がれていません。
- ・日本には日本の泳ぎがあるにも関わらず、それが受け継がれておらず、学校で学習しているのは、外国の文化であるクロールなどの近代泳法です。
- ・それは、速さだけを競う水泳であります。水泳の目的の一つに、「**水から命を守ること**」がありますが、安全を最優先させるのであれば、近代泳法だけではなく、日本泳法を教える必要があるのではないのでしょうか？
- ・しかし、日本泳法は徹底した能力別指導です。学校で、水泳授業を展開するのであれば、どのような水泳が望まれるのでしょうか？