

## 古式泳法を取り入れた水泳指導教材の作成

(代表) 原谷 晃太	(人間社会学域 学校教育学類 保健体育専修 3年)
蕘川 大地	(教育学部 学校教員養成課程 保健体育コース 4年)
穴澤 慧悟	(教育学部 スポーツ科学課程 4年)
安藤 亜紀	(教育学部 スポーツ科学課程 4年)
久保 洗旗	(教育学部 スポーツ科学課程 4年)
本間 悠太	(教育学部 スポーツ科学課程 4年)
松浦 光平	(教育学部 スポーツ科学課程 4年)
松尾 鈴香	(教育学部 スポーツ科学課程 4年)

### 指導教員

大久保 英哲 (人間社会研究域 学校教育系 教授)

#### 1. 研究の背景と研究目的

日本には、古来より伝承されてきた水泳術が存在しており、それらは、日本泳法や古式泳法などと呼ばれている。これらの泳法は、速さの追及を主とした競泳とは異なり、多くは江戸時代に発達してきた「水術」「水練」「踏水術」「泗水術」等を含む日本古来の水泳技術である。これらの泳法は、海や河川、掘などにおいて武士の鍛錬や遊泳、演武、労働など、様々な場面においてその場面に合わせた目的をもって発達してきた。現在、古式泳法は、それぞれ泳法の異なる12流派が、正式に日本水泳連盟日本泳法委員会によって日本泳法として認められている<sup>1)</sup>。

1932年、日本水上競技聯盟(現日本水泳連盟)は、文部省からの指示を受け、全ての水勢に対して必要な泳法を備えるために、古式泳法の中で重要なものを採択し、速さの追及を主とした競泳をこれに加えて「標準泳法」とし、国民必修のものとした。標準泳法の内容は、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、伸泳、片拔手、扇平泳、拔手、立泳、潜り、逆飛、立飛の12種、足の動作は、バタ足、扇足、蛙足、踏足の4種である。これらの泳法は、平体(うつ伏せ又は仰向けの姿勢)、横体(水面に対して体が横向きの姿勢)、立体(立位の姿勢)の3つの体位に分類することができ、それぞれに利点がある。

しかし、現在、上記のような古式泳法を取り入れた水泳指導を実施している場は数少なく、古式泳法の泳者も減少の一途をたどっているのが現状である。また、近年、自然環境下での水難事故も数多く報告されており、我が国の水泳技術の獲得において、自然環境に適した水泳技術が不足していると言える。そこで本研究では、日本の水泳指導において、競泳が主流となる以前の泳法について、その指導方法や泳ぎ方を明らかにし、自然環境下に適応できる泳法指導教材を作成することを目的とする。

## 2. 研究方法

本研究は、古式泳法を取り入れた水泳指導教材を作成するために、1932年に制定された「標準泳法」を参考に、以下の手順で研究を行った。

- 1, 標準泳法が制定された1932年頃の游泳指導に関する書籍の分析
- 2, 標準泳法の具体的な泳ぎ方と指導方法の抽出
- 3, 泳法の再現と再現DVDの作成
- 4, 古式泳法を取り入れた水泳授業の実践

### 2.1. 游泳指導に関する書籍について

本研究で使用した書籍は、『游泳術教範』（1925年、駿南社）、『日本水泳史料集成 文献篇』（1937年、古今書院）、『図説日本泳法・12流派の秘法』（1983年、日貿出版）『水泳術教範』（1918年、真文社）『最新水泳術』（1919年、京屋書房）の5冊である。『游泳術教範』は、当時の海軍の水泳指導に用いられていたものであり、その内容は、立体、平体、横体、救助法など多岐にわたっている。『水泳術教範』『最新水泳術』は、当時の水泳指導書に該当する書籍であり、様々な泳法について具体的な泳ぎ方と指導留意点が記載されている。『日本水泳史料集成 文献篇』は、『水練早合点』や『練水要訣』『水馬千金篇』、『兵法全書』など多岐にわたる水泳古書が収録されている。『図説日本泳法・12流派の秘法』は、日本泳法12流派の基本泳法や沿革がまとめられている。

### 2.2. 具体的な泳ぎ方と指導方法の抽出

本研究では、具体的な泳ぎ方については主に、写真や図を数多く掲載している『図説日本泳法・12流派の秘法』、『水泳術教範』、『最新水泳術』を参考に抽出した。そして、抽出した泳法がどのような場面で使用されていた泳ぎ方であるかについて『日本水泳史料集成 文献編』を参考に分析し、それらの指導方法については『水泳術教範』『最新水泳術』『游泳術教範』から抽出した。

### 2.3. 泳法の再現と再現DVD

本研究では、抽出された泳法の再現を試みるために、基本動作1名、日本泳法の流派独自の動作について3名の泳者（小池流泳者2名、小堀流泳者2名）に動作の再現を依頼し、ビデオ記録を行った（2010年7月11日実施）。収録されたビデオ動画をEDIUS5を用いて編集し、DVD『日本泳法基本の動作』の作成を行った。

### 2.4. 古式泳法を取り入れた水泳授業の実践

本研究では、明らかとなった古式泳法の基本動作を取り入れた水泳授業の実践を行った。実施日は2010年7月26日の金沢大学の体育専門研究Bの授業である。対象者は授業の受講者であり、大学3年生15名であった。

## 3. 結果及び考察

### 3.1. 具体的な泳ぎと指導法について

各泳法の動きの詳細と指導方法について、各書籍を参考に検証した。その結果、『水泳術教範』『最新水泳術』『游泳術教範』には基本的な泳法の獲得についてほぼ同意義の記載が見られ、当時の泳法についてははっきりと伺い知ることができた。古式泳法の特徴は3つの体位があり、それぞれ異なる用途、目的を持っている点である。3つの体位は次のとおりである。平体；体を水に対して平行にして行う泳ぎ、横体；体を水面に対して横向きにして行う泳ぎ、立体；体を水に対して垂直にして行う泳ぎ。古式泳法は、基本的にこれらの体位に基づいて構成されている。以下、泳法のレベル別にその結果を示す。

#### 3.1.1. 初心者の泳法

「最初は水の深さが自分の腕の長さ程の處へ、両手を伸ばして（或はもっと浅い所で肘をついても差し支えない）つき、両足を同じく揃えて伸ばし、頭を挙げて、體を水中に横える、そして出来るだけ深く息を吸い込んでから顔を水の中へ伏せ、頭を殆ど水に浸して了う、そして苦しくなったらまた頭を上げて息を仕直して再び水の中へ浸す、この動作を幾回となく繰り返す。」<sup>2)</sup>この文章からは、まず初心者は体を水に対して平行にするところから練習を開始するということが分かる。そして、初心者の泳法に関する部分の最後には次のように記されている。「面被りが上手になれば、今度は顔を水面に浸さず、頭を上げて泳ぎ得るようにする。これが俗に云ふ犬掻き泳ぎであって、これの練習を積むと自然に疲労を覚えない泳ぎ方を求めるようになるのである。」<sup>3)</sup>このことから、まず体を水面に対して平行の姿勢（平体）で安定して動けるようになることが、第一段階であるといえる。

#### 3.1.2. 横体・平体・立体泳法

第一段階を終えると、次に基本的な動作の一種として伸泳・扇足・踏足の習得が求められる。伸泳とは、横泳のことであり、『水泳術教範』によると、「横泳は、脚力を強くして進行の迅速なのが目的で多くの急流を逆上る時、或は高い波を越す時などの場合に有効である」<sup>4)</sup>と述べられている。以下、伸泳の練習手順を示す。

- 「一、先づ畳なり砂上なりに横倒しに寝て（右を下にして寝ても左を下にして寝ても勝手である）下の方の足を出来るだけ後方に屈げ、膝の関節から又屈げる、上の方の足は出来るだけ前に屈げて同じく膝関節から屈げる。（→右下、左下は、利き手による。右利きの者は、右下がやりやすい。）
- 二、足の運動だけを習ったら水中に這入って、浮袋の補助によるか、或は杭などにつかまって充分足の動作を研究する。
- 三、足の動作が出来るようになったら、今度は手の運動をする、即ち、足を開くと同時に両手を下へ向いた首筋位の所へ持ってきて、足を伸すと同時に上の方の手は水を掻くようにして同足の太腿の上へぴったりと付くように伸ばす。下の手は其儘なるべく水の抵抗を少なくして身體と同一方向に真直伸すのである。」<sup>5)</sup>

そして、練習上の注意として、「初めのうちは、顔全体か或は半面を水に浸した方がやりよい、慣

れるに従って動作にゆとりが出てきて、速力も速くなる。この横泳ぎはすべての片拔手、拔手等の基礎であるから充分よく稽古する必要がある。」<sup>6)</sup>と述べられている。

次に、平体泳法の基本動作である平泳について示す。「平泳といふのは、背を水面にして泳ぐものの総称である。」<sup>7)</sup>というように、平体泳法の基礎となる泳ぎである。競泳の平泳ぎと似た泳法であるが、顔を常にあげて泳ぐ点、キックはなるべく大きく弧を描くように行う点などが異なっている。

そして、最後に基本動作として習得が求められる泳法が立泳である。立泳の習得方法について以下に示す。

「この泳ぎは、全く脚の運動によってのみ體を支へる泳ぎである。脚の運動が確実でなければならぬ。脚の動きは踏足と言う動きである。

一、 筏か船側に手を支へて首から上を出し、體を水中に真直ぐに立て、股を稍開き、足の裏で水を踏む用意をする。

二、 片足ずつ水を踏むような動作を行う。引き上げる動作を行う足は足先を垂れて水の抵抗を少なくし、同時に反対の踏む動作を行う足は、充分水を踏みつけるように平にして下ろす。」

8)

### 3.2. 標準泳法の再現

以上、各文献より抽出した動きを参考に、標準泳法の再現を試みた。本研究において作成したDVDの内容構成は以下のとおりである。

- 1) 日本泳法とは（歴史的背景の説明）
- 2) 平体泳法の再現（平泳・扇平泳）
- 3) 横体泳法の再現（一重伸、片抜き手）
- 4) 立体泳法の再現（踏足、巻足）
- 5) 日本泳法の実際の遊び（小堀流「足撃」「早抜游」「立泳」、小池流「鷗」）
- 6) 浮き身

以上の内容を、水上及び水中から撮影を行い、EDIUS5を用いて同期編集を行い、DVD『日本泳法基本の動作』を作成した。使用プールの水深が1.2メートルであったため、立泳には深さが十分でない点、またさらに多角的に動きをとらえる必要があることから、さらにビデオの台数を増やして行う必要など、今後の課題も見いだされたが、古式泳法の基本の動作を抽出した動画として、価値のある記録が作成されたといえよう。

### 3.3. 古式泳法を用いた水泳授業の実践

本研究では、明らかとなった古式泳法の基本動作を取り入れた水泳授業の実践を行った。実施日は2010年7月26日の金沢大学の体育専門研究B(2限目)であり、対象者は授業の受講者大学3年生15名であった。授業実施当日、以下のような手順で授業を実施した。技術指導は、小堀流初段位を有し、実際に日本泳法の泳者である金沢大学大学院博士後期課程の院生によって行われた。

1. 導入（日本泳法の歴史的背景についての説明）

2. 水中動作の導入（水慣れ）
3. 水に浮く、水の中で動く練習
4. 横泳の練習（足のみの動作練習→実際に泳ぐ）
5. 平泳の練習（足のみの動作練習→実際に泳ぐ）
6. 立泳の練習

以下は、本研究の実践授業に参加した学生の感想文（一部抜粋）である。

- ・日本泳法は速さ・距離をあんまり必要とされないし、全員が初めて習って泳ぐものだったから、取り組みやすかったと思います。
- ・海や川など、自然状況下で泳ぐ際には、日本泳法の方が長い時間泳ぎ続けていられたり、溺れにくかったりとメリットがたくさんあるので、これを教材化して、小学生の授業カリキュラムに取り入れることができたなら、子どもたちの水に対する恐怖心もなくせるのではないかと思う。
- ・とても楽しかった。なんだか自分が忍者になったような感覚があった。
- ・海に行く機会があったので、せっかくの機会に日本泳法で泳いでみた。プールと違って波の強い海で泳ぐには、日本泳法は最適で、実用性をまじまじと体験することができた
- ・速さは劣るが泳ぎ終わった後の疲れ方が全く違った。息もほとんど切れないし、長時間泳ぐことに関しては最適だということを感じた。

以上のように、実践授業を通して、受講学生から大きな反響を得ることができた。

#### 4. まとめ

本研究の研究結果、明らかになった点および研究の成果は以下のとおりである。

- ・標準泳法として実施されていた泳法は、平体、横体、立体という3種類の体位を用いた泳法である。
- ・それぞれの泳法には特徴があり、対応する水勢や泳ぎの目的が異なっている。
- ・日本泳法 DVD『日本泳法基本の動作』が作成された。
- ・実践授業を通して、自然環境下に適応した泳法として大きな反響を得た。

これらの結果は、水難事故対策や自然環境下に適応した水泳技術獲得につながるだけでなく、日本の伝統継承においても非常に有益なものであるといえよう。

#### 5. 今後の課題

本研究を通して、以下の課題が見いだされた。

- ・実際の教育現場に取り入れていくことを視野に入れた指導プログラムの作成方法の模索
- ・指導方法の確立、泳ぎ手育成のためにも、今後さらなる実践が必要とされる。

---

<引用文献>

- 1) 白山源三郎(1983) : 図説日本泳法・12 流派の秘法、p.28
- 2) 奥川辰雄(1918) : 水泳術教範、真文社、p.20  
加藤一(1919) : 最新水泳術、京屋書房、p.30
- 3) 奥川辰雄(1918) : 水泳術教範、真文社、p.26  
加藤一(1919) : 最新水泳術、京屋書房、p.39
- 4) 奥川辰雄(1918) : 水泳術教範、真文社、p.27
- 5) 奥川辰雄(1918) : 水泳術教範、真文社、p.28  
加藤一(1919) : 最新水泳術、京屋書房、p.44
- 6) 奥川辰雄(1918) : 水泳術教範、真文社、p.29
- 7) 奥川辰雄(1918) : 水泳術教範、真文社、p.30
- 8) 奥川辰雄(1918) : 水泳術教範、真文社、p.63-64

<参考文献>

石川芳雄(1937)、日本水泳史料集成 文献篇、古今書院  
海軍大臣 財部彪(1925)、游泳術教範、駿南社