

『着衣泳』指導 第I報 ※

大林 一朗 梶原 久巳 房前 浩二 岡本 昌規

三宅 幸信 池上 房枝 宇田 光代 江刺 幸政※※

本校の水泳指導は、他の運動領域と同じく中・高一貫教育の中で実践し、1～5年では近代泳法を学習させ、6年生には、総合学習として横泳ぎと救助法を指導して来た。しかし、水難事故による死者及び行方不明者の報道の多さと死者及び行方不明者の多くが着衣しての事故であるという事実から、1992年度に「着衣して泳ぐことの大切さを学習させる実験授業」の実践を試みた。結果としては、ほとんどの生徒に『着衣泳』の経験がなかったが、興味と関心を持って取り組み、貴重な経験になったと答えている。また、『着衣泳』を体験して6割弱の生徒は自分の命を守れると考え、4割強の生徒が改めて水難事故の怖さを理解したようである。この実践によって、次年度からは全校生徒に着衣しての泳ぎがいかに難しいかを体験させて、水難事故の怖さと自分の命を守る方法を考えさせるとともに、水難事故における救助時の問題点も理解させたい。

I. はじめに

本校の保健体育科では、中・高一貫教育を施行して30数年になる。水泳指導では、中学生にはクロールと平泳ぎ、高校生にはクロールと平泳ぎに加えて背泳と横泳ぎの泳法の系統的指導をして来た¹⁾。常に「むだのない泳ぎで、少しでも速く、長い距離を泳ぐこと」を重点目標とし、基礎体力の向上をめざした指導をして来ているが、それぞれの目標は達成しているように思う。更に、6年生には、総合学習として救助法も指導して来ている。これらの指導を通して、「日常の健康安全に留意し、自己や他人の生命を守ることでできる知識や態度及び能力の育成・向上」ということを目標として来た。このように、本校保健体育科でのこれまでの水泳指導は、「どの子どもむだのないフォームで少しでも速く『泳げる』ようにすること」が根幹になっており、それが生命を守ることになると考えて来た。

しかし、警察庁の報告によると、1991年度に起きた溺者及び溺水事故などの水難事故件数は3,019件もの多くを数えているし、死者・行方不明者は、約1,500人前後と報告している。また、水難事故による死者及び行方不明者の発生場所は、海、河川、用水堀、湖、沼、池の順で、プールでは僅かである。行為別では、魚とり、魚釣り中、通行中が多く、服を着たままの状態でおぼれることが多いことが分かる。「泳ぐことは得意」と思っている人でも、服や靴を履いたまま、となると勝手が違って水難事故になることが予想される。

1990年8月21日の朝日新聞で、埼玉大学教育学部で『着衣泳』の授業が行われていることを知った。また、帰国子女の報告²⁾の中でも『着衣泳』の体験報告をいくつか見るにつけ、いつか本校でも『着衣泳』の授業を試みたいと考えるようになった。何回も教科会議で検討した結果、今年度は6年生を対象として「着衣して泳ぐことの難しさを体験させ、水難事故における救助時の問題点や自他の生命の大切さを学習させる実験授業」の実施に踏み切ることにした。

※ 広島大学教育学部との共同研究の一部である。

※※ 広島大学教育学部

II. 研究の目的

外国では数年前から『着衣泳』が行われていたようであるが、我国の水泳指導は、主として学校とスイミングクラブで行われ、その指導目標は、むだのないフォームで、速く、長く泳ぐこと、水に親しむことが主であった。ところが1990年ごろから水の事故がマスコミに取り上げられるようになって、水辺事故防止のための着衣泳の水泳訓練（サバイバル・テクニク）が全国の有志によって実施されるようになった。このサバイバル・テクニクは、新しいユニークな指導のように思われがちであるが、我国では、古くから武術としての水泳において『着衣泳』が重要な技法の一分野に位置づけられていた。その武術としての水泳における着衣泳の考えは歴史的流れから古式泳法に受け継がれ、伝統的泳法においても重要な泳ぎの技法のひとつに数えられていたと理解することができる。これらの事情は、荒木他³⁾が、「着衣泳の指導を考える場合、平体泳法である平泳ぎを中心に考えがちであるが、伝統的泳法に学んで横体泳法や立体泳法を組み込んだ指導内容を考慮する必要がある。すなわち、サバイバル・スイミングは伝統的泳法にみられる技法のひとつである長い時間浮いている、あるいは疲れずに長く泳ぎ続けることが基本となる」と述べていることから分かる。

ただ、近年の水泳指導では、この考え方は失われて来ているように思う。しかし、水難事故によって多くの犠牲者を出している現状から、今一度「自分の命は自分で守る」ことの大切さを教えなければならないであろう。

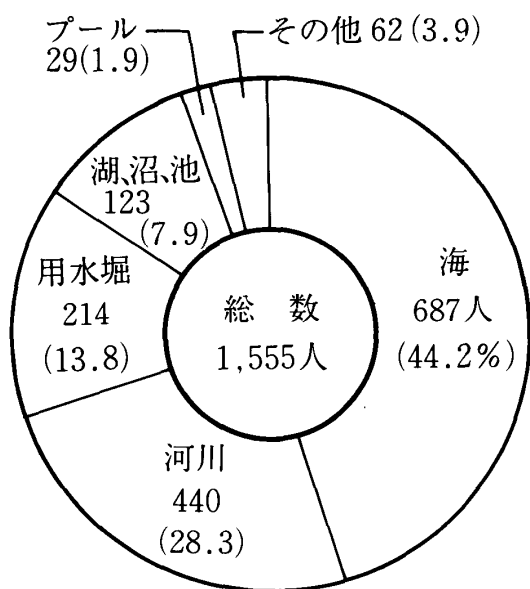


図1 水難による死者、行方不明者の発生場所別構成比（平成元年）

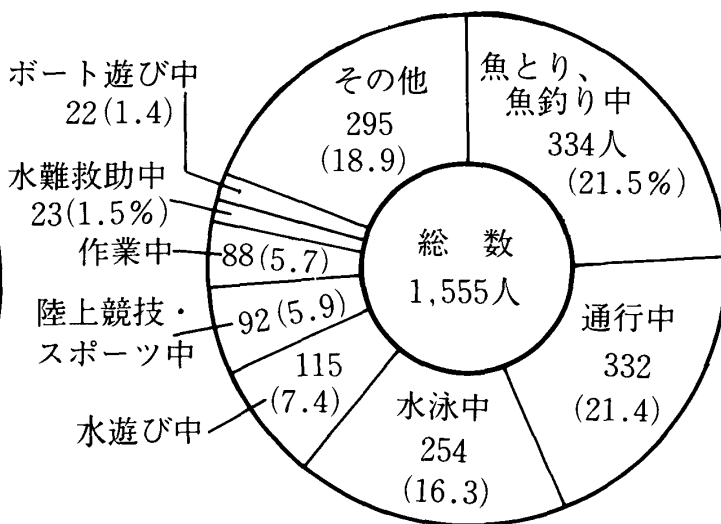


図2 水難による死者、行方不明者の行為別構成比（平成元年）

水難事故の発生状況を警察白書の死者・行方不明者の発生場所別構成比一図1—からみると、約98%は海、河川、用水路、湖、沼、池等であり、プールでの発生はわずか1.9%に過ぎない。また、図2の死者・行方不明者の行為別構成比からみると、水泳中の事故は16.3%に過ぎない状況である。

こうしたデータを通して我々体育教師は、着衣しての水難事故の多さを再確認するとともに、そうした状況に対応できる能力を指導しておくことの必要性と、水泳指導内容としての『着衣泳』を検討せざるを得ないと考える。

さて、水中に転落した際、自分の力で脱出したり、他人の救助を待つにしても、ある程度着衣のまま浮いていることが条件となる。そのような意味から、『着衣泳』の経験がきわめて重要であることはいうまでもない。可泳距離5～10mの者は、水着であろうが着衣であろうが水に落ちれば泳げないと考えられる。本校の生徒のほとんどは、少なくとも可泳距離能力が50m以上はあると思われるが、水着か着衣かでは泳ぎの状態に大きな影響を与えるであろうと思う。したがって、水辺に近づく時の衣服や靴には十分留意する必要があること、水着ならある程度泳げるものでも、着衣の状態では着衣による抵抗の増加、腕や脚の動作の妨げ、未経験の状況への驚き、不意によるショックなどが重なって、心の平静さを失い、通常の泳ぎができなくなって溺れてしまうこと等が考えられる。

日本では、プールの水が汚れるといった理由から、あるいは指導要領で取り上げていないと言った事情から、服を着たままでの水泳はほとんど実施されていないように思われるが、バーレン、オーストラリアや英国では、『着衣泳』をはじめとする『生き残りのための水泳教育』が盛んであると聞いている。周囲を海に囲まれた島国日本では、とりわけ水に親しむことが多く、中・高等学校の水泳指導で、一度は『着衣泳』を経験させておく必要があるように思う。一度経験しておくとも万一の場合でも何らかの対策が取れ、命を守ることができるかも知れないし、水難事故に出会ってもその経験は生きるのではないかと思う。着衣しての水泳の経験の少ない日本人には、『着衣泳』の難しさは理解できないが、着衣した服や靴にしみ込んだ水の重さや着衣が想像以上にまとわりつく等、水着での水泳との違いを知るとともに、着衣しての水中動作のもどかしさに驚くことであろう。こうした「着衣して泳ぐことの難しさを体験させ、水難事故における救助時の問題点や不慮の事故から自分や他人の生命を守る」という知識や態度・能力を身につけさせる学習が必要だと考える。そして、『着衣泳』授業を実践して、今一度、水泳指導のあり方を再検討してみたい。

Ⅲ. 実験授業の方法

1. 実験期間 1992年6月～1992年9月の水泳授業
2. 対象学年 6年生 男子136名 女子88名 計224名
3. 場 所 本校プール
4. 調査方法 アンケート方式

Ⅳ. 授業計画

第1時……オリエンテーション及び諸注意、基本泳法

今日の着衣でどれが楽でどれが困難かを体験する。

◆水中脱衣法を行い、上下どちらから、どんな方法で脱衣すれば楽で速いかを体験する。また、どんな問題点があったかなどを確認する。（交代）

◆脱衣の後、水着で25～200mを泳ぎ、『着衣泳』との比較をする。

◆整理運動の後、本時の内容についての感想調査用紙の説明を聞いて解散。

『着衣泳』（3）（一般服装：上着又はシャツとズボンまたはスカート及び靴）

◆説明と諸注意及びBUDDYの確認、準備運動。

◆プールサイドから押されて後方から落ち込んで4～5m泳ぐ。（交代）

◆プールサイドからさか飛び込みで飛び込んで4～5m泳ぐ。（交代）

◆25mコースを折り返し、クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・横泳ぎで100～200mを泳ぎながら、今日の着衣でどれが楽でどれが困難かを体験する。

◆水中脱衣法を行い、上下どちらから、どんな方法で脱衣すれば楽で速いかを体験する。また、どんな問題点があったかなどを確認する。（交代）

◆脱衣の後、水着で25～50mを泳ぎ、『着衣泳』との比較をする。

◆整理運動の後、本時の内容についての感想調査用紙の説明を聞いて解散。

VI. 結果と考察

本年度は、11時間の水泳指導のうち3回の『着衣泳』指導を行い、毎回アンケート調査を行ったが、本研究では各回のアンケートの一部を次の項目で考察した。

『着衣泳』学習（1）後のアンケート

- 1) 今年の水泳では、『着衣泳』学習があると聞いてどう思いましたか。
- 2) 今日の『着衣泳』学習で、どんな感想をもちましたか。
- 3) 楽に泳ぐためには、服装によって泳法が変わると思いましたか。
- 4) 今日の服装では、どんな泳法がよかったですか。
- 5) 水中で着衣を脱ぐとき、どんな問題点がありましたか。

『着衣泳』学習（2）後のアンケート

- 1) 服装の材質による違いをどのように感じましたか。
- 2) 水中で着衣を脱ぐ時、どんな問題点がありましたか。

『着衣泳』学習（3）後のアンケート

- 1) 今年の水泳指導を受けてどんな感想をもちましたか。
- 2) もし着衣して水難事故に遭ったら、あなたは自分の生命を守ることが出来ますか。
- 3) あなたが水難事故に遭った人を見つけたらどのようにして救助しますか。

1. はじめての『着衣泳』学習後におけるアンケート結果と分析

1) 今年の水泳では、『着衣泳』学習があると聞いてどう思いましたか。

感 想	男子	女子	計
1. 興味あり、面白そう、楽しみ、ぜひやってみたい。	62	34	96
2. 事故防止上必要、競泳より実用的、役立つ、やり甲斐あり。	28	24	52
3. すごい、びっくりした、珍しい、うちの学校らしい。	15	12	27
4. 服装の準備や持ち帰りが大変だ。	12	7	19
5. その他（いや、無駄、疲れる、不安など）	18	12	30
計	135	89	224

生徒たちはほとんどが『着衣泳』学習の経験がなく、多くの生徒は、不安を持ちながらも興味と関心を示し、熱心に学習した。

2) 今日の『着衣泳』学習で、どんな感想をもちましたか。

感 想	男子	女子	計
1. 服がまとわりつく感じはいや、気持ち悪かった。	24	21	45
2. 抵抗が大きい、体力を消耗する、疲れた。	32	13	45
3. 考えていたより重くて動きにくく、泳ぎにくかった。	52	50	102
4. 考えるのと体験とは異なり、脱いだときとの大きな違いを発見。	3	3	6
5. 思っていたよりよく泳げた。	10	2	12
6. これからの生活に役立つことが大きい。	17	10	27
7. 実際の危機に遭遇したとき、浮いていられる自信がない。	13	9	22
8. 服をもって帰るのが大変だ。	1	1	2
9. その他。	3	3	6
計	155	112	267

『着衣泳』学習を経験して、生徒の半数は考えていたより重くて動きにくく、泳ぎづらく、抵抗が大きく、体力を消耗し、疲れたと答えている。また、服がまとわりつく感じはいやで、気持ち悪く、泳ぎにくかったと答え、実際に水難事故に遭遇した時、自分の生命を守るために浮いていられるかどうか自信がないと答えている。暗に水難事故における救助の方法も思考し、これからの生活に役立つ貴重な体験であったと考えている。

3) 楽に泳ぐためには、服装によって泳法が変わると思いましたか。

感 想	男子	女子	計
1. 服を着ているときには、クロールは無理。	14	24	38
2. 服装によって泳法が変わると思った。	67	41	108
3. 服装によって泳法は変わらないと思った。	18	6	24
4. 平泳ぎ・横泳ぎのように水中から手足を出さない泳法であまり大きな動作でない泳法がよいと思った。	17	18	35
5. その他（ひとつの服装しかやっていないのでわからない）	16	7	23
計	132	96	228

男女とも、初めての『着衣泳』学習は、全員トレパン・トレシャツでの泳ぎであった。トレパン・トレシャツを着て、クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・横泳ぎで100～200mを泳いだ結果、クロールで泳ぐことは難しく、平泳ぎや横泳ぎのように水中から手足を出さない泳法で、しかもあまり大きな動作でない泳法がよく、服装によって泳法を変えた方がよいと答えている。男子の18名と女子6名については、着衣の抵抗はあるが、泳法を変えなくても泳げると感じたようである。この生徒たちはどちらかと言えば、体力・泳力が優れている生徒であった。

服装によって泳法は変わるかという問いは、トレパン・トレシャツを着衣したことによって泳法が変わるかという意味であったが、服装の種類とか素材の違いと受け止めた生徒がいて5のその他と答えたようである。

4) 今日の服装では、どんな泳法がよかったですか。

感 想	男子	女子	計
1. 平泳ぎ	76	56	132
2. 横泳ぎ	14	19	33
3. クロール	19	5	24
4. その他 (背泳、その他の泳法)	5	3	8
計	114	83	197

クロールと答えた体力・泳力のある一部の生徒を除いては、平泳ぎか横泳ぎのように、水中から手足を出さない泳法で、かつ、あまり大きな動作でない泳法が楽なようであった。また、この時点では、横泳ぎの指導が十分おこなわれていなかったために、着衣しての泳法としては楽な泳法と思われる横泳ぎの数が少くなったと思われる。あと2～3時間横泳ぎの指導を受けていたら、横泳ぎと答えた数が多くなったように思う。生徒の中には、背泳ぎで腕を上方に回転させずに水中で浮きをとるような動作で、泳いているというより浮いていた者も数名いた。

5) 水中で着衣を脱ぐとき、どんな問題点がありましたか。

感 想	男子	女子	計
1. ズボンから脱ぐ方がはやく、足が自由になるからよい。	30	14	44
2. 上着を先に脱いだ方が、両腕が自由になるからよい。	15	9	24
3. 脱ぐ順序は上下どちらから先に脱いでも同じ。	3	3	6
4. 首・手首・足首が脱ぎにくく、上着は腕から先には困難。	32	22	54
5. 呼吸・体のバランスを保つのが困難。	15	6	21
6. 水中に潜ってあわてず、思い切って裏返しにぬぐとよい。	7	22	29
7. 落ち着いてやれば、特に問題はなかった。	13	1	14
8. その他 (服装によって対応の仕方が異なると思う)	5	4	9
計	120	81	201

生徒たちは、初めて水中で着衣を脱ぐという体験に戸惑いながら、いろいろと試行錯誤したようである。プールが中学生を対象に設計されているので、中には足をプールの底について脱ぐ生徒もいて、深い水中での体験にはならなかった。

2. 2回目の『着衣泳』学習後におけるアンケート結果と分析

今日の服装は、日ごろ着ている服装ということで特に指示はしなかった。男子の8割強が長袖のTシャツかカッターシャツで、他の1割強が長袖のポロシャツ、半袖は3名しかいなかった。ズボンは、8割がジーンズで、他の2割が綿パンか学生ズボンであった。一方、女子の8割が長袖のブラウスカTシャツであったが、半袖が17%いた。男子には、ショートパンツはいなかったが、女子は、キュロットとショートパンツが8割もいた。そして、ジーンズは17%であった。

1) 服装の材質による違いをどのように感じましたか。

感 想	男子	女子	計
1. ジーンズは堅くなるし重い、苦しい、泳ぎにくい。	66	17	83
2. 綿だと水をよく吸い込むので重く、泳ぎにくい。	28	17	45
3. カッターシャツ・Tシャツは空気が入るし、泳ぎにくい。	12	14	26
4. 材質による違いが分からない、余り感じない。	10	1	11
5. 薄手の方が泳ぎ易い、半袖は泳ぎ易い。	7	25	32
6. ジーンズで海に落ちたら死ぬと思った。	2	1	3
7. 細いジーパンは泳ぎやすかった。	4	0	4
8. 首が締まって呼吸が苦しかった、ジーンズは陸上の方が重かった等。	11	9	20
計	140	84	224

服装の材質による違いを聞くつもりであったが、男女とも質問の意図が十分理解されず、材質による感想より服装の型や種類で回答する者が多かった。したがって、材質の違いによる集計ではなく、感想をそのまま集計した。しかし、前回のトレーニングウェアと違って、日ごろ着ている服装で泳ぐことがいかに困難であるかは体験したようである。

2) 水中で着衣を脱ぐ時、どんな問題点がありましたか。

(脱衣の順序でどんな問題点がありましたか。どうするのがよかったですか。)

感 想	男子	女子	計
1. ベルトやボタンがはずせなかった、はずしにくかった。	27	23	50
2. 足や頭が抜きにくかった。	23	9	32
3. ジーンズが脱ぎにくい、脱がない方が良い。	33	8	41
4. 脱げない、脱ぐことが体力を消耗させる。	15	5	20
5. 上着から脱ぐ。	14	5	19
6. 下から先に脱ぐ。	13	20	33
7. 靴から脱ぐ。	5	4	9
8. 水を飲んだ、濡れそうだった、死ぬかと思った。	2	5	7
9. その他 (水中で、仰向けで、裏返しに脱ぐ)	6	4	10
計	138	83	221

足や頭が抜きにくいとかジーンズは脱ぎにくいし、脱がない方が良いとか、脱ぐことが体力を消耗させる等の回答は指導前から予想していたが、ベルトやボタンがはずせなかったとか、はずしにくかった等は予想出来なかった。今回の日ごろ着ている服装で『着衣泳』学習を経験したことは、生徒たちにとって非常に良い体験になったように思う。しかし、日ごろ着ている服装とは言っても、7月という真夏であったため、長袖とはいえ軽装が多く、厚着をした状態でのことを考えると、今回の『着衣泳』学習は楽な一面もあったのではないかと思われる。

脱衣の時、シャツから脱ぐかズボンから脱ぐかは、下から脱ぐと浮き身が出来て良いと答えているが、ジーンズは脱ぎにくく、脱がない方が良いと答えたり、脱げないし、脱ごうとすることで体力を消耗させ、命取りになるだろうとも答えている。一方、シャツから脱ぐのが良いと答えた生徒は、手が自由になり後の動作がしやすかったと答えている。女子は、キュロットやショートパンツが多く、上はブラウスにボタンがあり、下から先に脱いだ方が脱ぎやすかったのではないかと思われる。どちらを先に脱ぐのが良いかは、服装別に整理してみないと一概には結論づけられない。

3. 3回目の『着衣泳』学習後におけるアンケート結果と分析

1) 今年の『着衣泳』指導を受けてどんな感想をもちましたか。

感 想	男子	女子	計
1. 楽しかった、おもしろかった。	8	8	16
2. 貴重な経験になった。	31	20	51
3. 思った以上に水の抵抗があり、泳ぎにくかった。	14	14	28
4. 役に立つ授業だった。	7	5	12
5. ぜひ後輩に経験させてほしい。	6	1	7
6. 服装によって泳法が違うことが分かった。	2	3	5
7. 着衣が想像以上に重かった。	0	12	12
8. 着衣していてもある程度泳げることが分かった。	5	3	8
9. 長距離は泳ぎにくいと思った。	14	4	18
10. 長時間泳ぐことは大変だと分かった。	2	0	2
11. 大変疲れた。	19	4	23
12. 服を着て泳ぐことの大変さを知った。	23	21	44
13. 着衣で水中に落ちたら死ぬだろう。	7	0	7
14. 水難事故が起こる理由が分かった。	3	1	4
15. 服はある程度早く脱ぐべきだと思った。	3	2	5
16. 水着は泳ぎやすい服装だと分かった。	1	1	2
17. 面倒だった。	1	1	2
18. 着衣泳指導はあまり意味がないと思った。	3	0	3
19. 水の怖さを知った。	2	0	2
計	151	100	251

生徒たちは、3時間の『着衣泳』学習を体験して、着衣が想像以上に重く、思った以上に水の抵抗感があり、泳ぎにくく、服を着て泳ぐことの大変さを知り、貴重な経験になったと答えた。また、着衣して男子は200m、女子は100m泳いだが、この体験から長距離は泳ぎづらく、疲れも競泳の数倍もあると答えている。

ほとんどの生徒が初めて『着衣泳』学習を経験して、わずか3時間であったが生徒の頭の中には様々な思いが交錯したようである。面倒だったとか、着衣泳指導はあまり意味がなかった等否定的な意見も幾つかあったが、楽しかったとかおもしろかったなどの感想もあり、全体的には大きな成果があったように思う。

本年度は、6年生男女を対象に予備実験的に実践したが、本年度の実践を細かく検討し、特に今回できなかった着衣泳時の動作分析の検討、着衣時のスピードや距離等を含めて、着衣泳に連なる問題点と指導系統を再検討すると共に、30数年にわたって実践して来た本校の近代泳法との関連を整合性のあるものにしたい。

われわれ教師側の感想と反省からは、「全学年を対象に実施しても良いのではなかろうか」との意見もあったので、今後議論を重ねながら、来年度は全学年を対象とし、それぞれの学年に応じた学習内容を考えていきたいと思っている。そして、将来的には、水難事故が4歳以下の幼児と60歳以上の老人に多く起こっている現状から、幼児等の低年齢層での着衣泳指導の必要性をどう展開して行くかが課題であるように思う。

2) もし着衣して水難事故に遭ったら、あなたは自分の生命を守ることが出来ますか。

感 想	男子	女子	計
1. ある程度の時間なら生命を守れる。	6	1	7
2. ある程度の距離なら生命を守れる。	12	5	17
3. なんとか生命を守れる。	34	15	49
4. 服装・波の高さや距離等の状況にもよるが守れる。	11	9	20
5. 服装・波の高さや距離にもよるが守れない。	8	10	18
6. 浮いて救助を待つだけなら生命を守れる。	5	11	16
7. 自信がない。	7	4	11
8. おそらく守れない。	36	19	55
9. 冬は自信がない。	2	5	7
計	121	79	190

条件付きながら6割弱の生徒が自分の生命を守ることが出来ると思いき、4割強の生徒が守れないと思っている。質問が抽象的であったので、このままの数字を信じることはできないし、守れると思っている生徒でも、50m～2kmまでの幅があり、また岸が近ければといった条件もある。ある程度は泳げると思っていた生徒でも、『着衣泳』学習を経験して、もし着衣して水難事故に遭ったら、自分の生命を守ることがいかに困難であるかが、理解できたように思う。

3) あなたが水難事故に遭った人を見つけたらどのようにして救助しますか。

感 想	男子	女子	計
1. 浮輪・ロープ・棒・ボート等を探して助ける。	45	36	81
2. 人を呼ぶか119番して助けを求める。	54	49	103
3. 自分が泳いで助けることは出来るだけ避ける。	16	22	38
4. 浮輪やロープを持って助けに行く。	6	6	12
5. 自分が泳げるようにして助けに行く。	23	7	30
6. 溺者が疲れてから助けに行く。	15	2	17
7. 自信がない。	3	0	3
8. 何も出来ない。	8	3	11
計	170	125	295

浮輪・ロープ・棒・ボート等を探して助けるとか、人を呼ぶとか、119番通報をして助けを求める等の回答が61%、自分が泳いで助けることは出来るだけ避けると回答したのが12%いた。これは妥当な数字であろう。むしろ、浮輪・ロープ・棒・ボート等を探して助けるとか、人を呼ぶとか、119番通報をして助けを求めるが、それらが得られない場合、自分が着衣を脱いで泳げるようにして助けに行くと回答した10%が、二次災害を起こさないか心配である。わずか3時間ほどのプールでの『着衣泳』学習を体験して、着衣していてもある程度泳げると思い込み、自分の力を過信して自分で救助に向かう等の行動は差し控えるべきである。プールと海や川とは条件が違うし、溺者の力は想像以上であり、少々の泳力では救助することは困難であることを理解させなければならない。

わずか3時間の『着衣泳』指導ではあったが、今回の指導を通して、水辺の危険性について十分理解させる教育が重要であることを痛感した。水遊びの楽しさは、体験することによって理解していくものである。水辺の有する危険性は多く、起こり得る危険に対する想像力の欠如は事故につながりやすく、そうした意味で、危険を予測する能力や感性を自然の中で磨いておく必要があると言えよう。これら水辺の危険を察知する能力や状況対応能力は、従来「生きる力」として日常の自然に親しむ遊びの中で培われて来たものであるが、今日の学力偏重教育の中では養うことが出来てい

ない。したがって、今こそ子ども達の「たくましく生きる力」を養う教育が必要であると思う。

最後に、『着衣泳』指導においては、少なくとも以下のことは経験、学習させておくことが必要であると思った。

- 1) 着衣で水に落ちたらどんな状態になるのか。
- 2) どんな泳法で、どのように泳いだらよいのか。
- 3) 着衣でどのくらいの時間、距離が泳げるのか。
- 4) 着衣の種類が泳力にどのように影響するのか。
- 5) 水中では脱衣すべきか、脱衣すべきでないか。
- 6) もし脱衣するとしたらどのように脱衣するのか。
- 7) 衣服の種類による脱衣の仕方の違い。
- 8) 脱衣はどれくらい疲れるか。
- 9) 身近かな浮き具にはどんな物があり、それをどのように利用するか。
- 10) 着衣しているときは自分の泳力を過信しない。
- 11) 水温の低い冷水中ではどのような心がけが必要か。
- 12) 着衣の溺者に近づき、けん引することの困難さはどのくらいか。

Ⅶ. まとめと今後の課題

- 1) ほとんどの生徒は、『着衣泳』学習の経験がなかった。『着衣泳』学習に不安をもちながらも、興味と関心を持って取り組み、貴重な経験になったようである。
- 2) 『着衣泳』学習では想像以上に水の抵抗が大きく、着衣が重くて、上下肢が思うように動かせず、体力の消耗が激しいことを理解したようである。
- 3) 『着衣泳』学習を体験して、6割弱の生徒は、例え水難事故に遭っても自分の命を守れると考え、4割強は、守れないと考えている。
- 4) 水難事故に遭った人を見つけたときでも、浮輪・ロープ・棒・ボート等を探して助けるとか、人を呼ぶとか、119番通報して助けを求め、自分が泳いで助けることは出来るだけ避けるようにするなど、水難事故における救助時の問題点もある程度理解したようである。
- 5) 着衣泳時の動作分析や距離とスピードが泳力とどのようにかかわってくるのかを検討する必要がある。
- 6) 生徒たちも言っているように、6年生だけでなく全学年に体験させたい。
- 7) 水難事故が4歳以下と60歳以上の人々に多く起こっている現状から、幼児等の低年齢層での着衣泳指導が行われるように呼びかける必要があろう。
- 8) 着衣泳に連る指導系統を再検討し、これまでの近代泳法指導との関連を整合性のあるものにした。

参考文献

- 1) 中学校・高等学校を一貫した保健体育科の系統的学習内容の構成
—改定 水泳—
広島大学附属福山中・高等学校研究紀要 19巻 1979.3
- 2) 子どもたちが見た世界の体育授業
大修館書店 1991.9
- 3) 河川親水化と水辺事故防止調査研究報告
—ウォーター・セフティのための着衣泳— リバーフロント整備センター 1992.3
- 4) 学校体育実技水泳指導講習会資料
文部省 1972