

『着衣泳』指導について 第Ⅲ報※

—着衣泳を子どもたちにどう教えるか—

大林 一朗・梶原 久巳・房前 浩二・岡本 昌規・三宅 幸信
宇田 光代・山下 理子・黒川 隆志※※

当校では、開校以来1年生から5年生までに、「一定の距離を合理的なフォームで速く泳ぐことができるようになる」という競技水泳指導の観点を重視した指導を行ってきたが、高校卒業後はまとまった形での水泳指導を受けることはないであろうと思われるので、一般生活の中での水泳という観点も不十分ながら生かすように工夫し、6年生では、海浜等での実用的な泳ぎとして利用価値の高い横泳ぎと救助法の一部を指導してきた。

しかし、1982年から「学校体育を生涯スポーツの視点」から検討していく過程で、今までの水泳指導のあり方にも疑問を感じるようになり、再検討した結果、1992年に「水の事故から命を守るための水泳指導」という立場に立った着衣泳の授業を一部の学年に対して試みた。授業後のアンケート調査では、多くの生徒が「全ての生徒が体験すべきである」と答えていた。生徒達は、『着衣泳』学習を体験したことで、万が一水の事故に遭ってもある程度自分の命を守る方法を体得したようではあるが、その指導のあり方については課題も多く、今回は全学年を対象に授業を行い、そのあり方を検討した。

I. はじめに

1995年度の警察白書¹⁾によると、水難事故による死者及び行方不明者の総数は約1,360名もあり、死者及び行方不明者の発生状況からみると、約96パーセントは、海、河川、用水路、湖、沼、池等である(図1)。また、水難事故による死者及び行方不明者の行為別状況からみると、そのほとんどが着衣しての事故であると推測される(図2)。

アウトドアの華やかな今日、足を踏みはずして川へザブン、岩場を飛んでいて海にドボン、ボート

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6年)

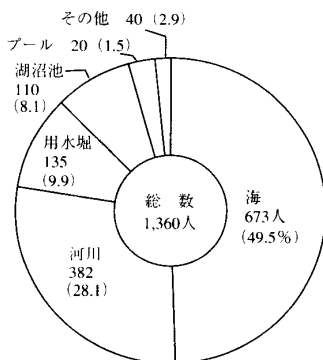
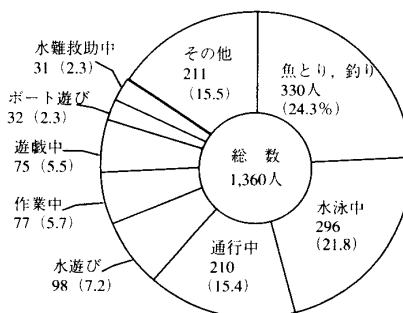


図2 水難による死者、行方不明者の行為別構成比(平成6年)



※ 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

の上ではしゃいでボシヤン、そんな事故が起きたとき、大抵の人は大慌てをし、精神的にパニックになって、溺れてしまうことが多い。従って、ふだん着のまま水に落ちたときには、想像以上の精神的なパニックになることをいろいろと体験させておくことが大切である。

着衣のまま水に落ちたときは、落ち着いて浮き、早く落ちた場所に帰ることである。したがって、学習の中でいろいろな落ち方を体験させ、早く落ちた場所に帰ることを体験させておくことが大切である。

そして、着衣のまま水に落ちたとき、泳ぎやすいようにと考えて、泳ぎながら靴、ズボンや上着を脱ぐ人が多いと言われている。けれども、それは水中での脱衣がどんなに困難であるかを知らないからである。冬の気温の低いときとか、風の強いときや脱衣しにくい服装、特にボタンのある衣服や絞ってある衣服を着ているときなど、季節や衣服の状態にも関係するが、脱衣するよりも着衣のまま体力の消耗を少なくして浮いている方が助かることが多いはずである。特に泳力の劣る人が着衣で海や河川等に落ちたときは、着衣泳を指導した経験から絶対脱衣をしないで浮いて救助を待つことがベストであると思う。こうしたことを理解させるためには『着衣泳』指導が小・中・高等学校の水泳指導で必要になってくる。

また、万が一溺れている人を見たとき、どのように救助したらよいかも考えさせておくことができる。1995年度の警察白書によると、2.3%の人が水難救助中に死亡したり、行方不明になっている。1992年度に当校が初めて6年生に『着衣泳』指導を実施したときのアンケート結果²⁾によると、約14%が強い道義心から「自分が泳げるようにして助けに行く」と答えている。しかし、例え泳力が優れていたとしても泳いで救助に行くことがベストなのか、もっとよい方法はないのか、等を考えて行動ができるように指導しておくべきであった。第三者として事故に遭遇したときでも、絶対着衣の状態では救助に行かないことを理解させなければならない。

着衣泳は、競技水泳とは比べられないほど身体的な運動の可動範囲が制約《動作・距離・スピード・持続力の制約や泳法の制約》³⁾されるので、プールと言えどもいきなり突き落とすのではなく、水中で徐々に水と着衣の感覚を知覚させながら、着衣泳に慣らしていくと同時に、着衣して泳ぐことがいかに困難であるかを体験させる指導をしなければならない。基本的には、事故が起きてからどうするかだけでなく、事故を起こさないという視点を考慮し、水辺での行動にも気配りのできる力を養うことが大切である。生徒は『着衣泳』指導を受けたからといってすべての条件での着衣泳を体験できる訳ではないが、全く『着衣泳』学習を体験していないのとは大きな差があると考え、授業実践を試みて来た。

本校の水泳指導は、最近の「一定の距離を合理的なフォームで速く泳ぐことができるようになる」という競技水泳指導の観点を重視した指導をすると同時に、『着衣泳』指導では、上述の①精神的なパニックを体験させること、②着衣のまま水に落ちたときは、落ち着いて浮き、早く落ちた場所に帰ること、③水中では絶対脱衣をしないで浮いて救助を待つこと、④絶対着衣の状態では救助に行かないこと、⑤水辺での行動にも気配りのできる力を養うこと、の5つのねらいを重視して指導して来た。水難事故に遭うことは、何百万分の一の割合かもしれないが、着衣泳を経験したことでその人の命が助ければ最高の教育ではなかろうか。

Ⅱ. 研究の目的

『着衣泳』指導においては、上述の5つを指導のねらいとして、精神的なパニックや着衣して泳ぐことの難しさを体験させ、水中脱衣や救助の問題点を理解させることを目的として授業実践を行った。1年生から6年生までの6年間は、体力や泳力が大変伸びる時期でもある。体力や泳力がつくことによって水に対する認識も変わって来て、そのことが、『着衣泳』学習の体験にどのようにしてくるのか、また、男女差にどのように現れてくるのか、着衣が泳法にどのように影響するのか、をアンケート調査により明らかにすることを目的とした。

Ⅲ. 研究の対象と方法

1. 研究対象 広島大学附属福山中・高等学校 1年生～6年生の全校生徒 1,037名
2. 研究方法 アンケート調査

Ⅳ. 各学年の単元計画と学習内容

1. 1年生の単元計画と学習内容

①単元計画

- 第1時……『オリエンテーション』（学習内容、心構え、諸注意）・フォームチェック
- 第2・3時……競技水泳（クロール）
- 第4・5時……競技水泳（平泳ぎ）
- 第6・7時……記録会（クロール・平泳ぎ）
- 第8時……競技水泳（平飛び込み）、スカリング、浮き身
- 第9時……『着衣泳』（トレーニングシャツ・トレーニングパンツ・運動靴）
- 第10時……『着衣泳』（一般服装:長袖の上着又はシャツと綿パン又はGパン・運動靴）
- 第11時……『着衣泳』（諸物品の浮力利用）〔公開研究会〕

②学習内容

第9時

『着衣泳』（トレーニングシャツ・トレーニングパンツ・運動靴）

- ◆説明と諸注意及び「BUDDY」の確認をして準備運動をする。
- ◆プールサイドで足から入水し、4～5m歩いてみる。(交代)
- ◆浮き身でからだをゆったりと浮かせ、スカリングなどで2～3分間のバランスをとる。
- ◆プールサイドから後ろ向きに落とされ、早くプールサイドに帰る。
(「BUDDY」は救助する)(交代)
- ◆プールサイドから横向きに落とされ、早くプールサイドに帰る。
(「BUDDY」は救助する)(交代)
- ◆プールサイドにしゃがみ、前転して落とされ、早くプールサイドに帰る。
(「BUDDY」は救助する)(交代)
- ◆プールサイドからさか飛び込みで飛び込んで、クロールと平泳ぎで各々25mを泳ぎ、

どの泳法が楽に泳げるかを確認する。

- ◆ 水中脱衣をし、脱衣の問題点を考える。(交代)
- ◆ 脱衣の後、水着でクロールと平泳ぎで各々25mを泳ぎ、着衣泳との比較をする。
- ◆ 整理運動の後、諸連絡(アンケートの件)と諸注意(衣服の持ち帰り)を聞き解散する。

第10時

『着衣泳』(一般服装:長袖の上着又はシャツと綿パン又はGパン・運動靴)

- ◆ 説明と諸注意及び「BUDDY」の確認をして準備運動をする。
- ◆ プールサイドから後ろ向きに落とされ、スカリングなどで2～3分間のバランスをとり、プールサイドに帰る。(交代)
- ◆ プールサイドから横向きに落とされ、スカリングなどで2～3分間のバランスをとり、プールサイドに帰る。(交代)
- ◆ プールサイドにしゃがみ、前転して落とされ、スカリングなどで2～3分間のバランスをとり、プールサイドに帰る。(交代)
- ◆ プールサイドからさか飛び込みで飛び込んで、クロールと平泳ぎで各々25mを泳ぎ、どの泳法が楽に泳げるかを確認する。
- ◆ 水中脱衣をし、脱衣の問題点を考える。(交代)
- ◆ 脱衣の後、水着でクロールと平泳ぎで各々25mを泳ぎ、着衣泳との比較をする。
- ◆ 整理運動の後、諸連絡(アンケートの件)と諸注意(衣服の持ち帰り)を聞き解散する。

2. 2～5年生の単元計画と学習内容

①単元計画

- 第1時……オリエンテーション(学習内容、心構え、諸注意)・競技水泳の復習
- 第2・3時……競技水泳(クロール・平泳ぎ)
- 第4・5時……競技水泳(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ<4・5年生>)
- 第6時……『着衣泳』(トレーニングシャツ・トレーニングパンツ・運動靴)
- 第7時……記録会(クロール・平泳ぎ)
- 第8時……記録会(背泳ぎ<4・5年生>)
- 第9時……競技水泳の練習と水泳教材のまとめ

②学習内容

『着衣泳』(トレーニングシャツ・トレーニングパンツ・運動靴)

- ◆ 説明と諸注意及び「BUDDY」の確認をして準備運動をする。
- ◆ プールサイドで足から入水し、4～5m歩いてみる。(交代)
- ◆ 浮き身でからだをゆったりと浮かせ、スカリングなどで2～3分間のバランスをとる。
- ◆ プールサイドから後ろ向きに落とされ、早くプールサイドに帰る。
(「BUDDY」は救助する)(交代)
- ◆ プールサイドから横向きに落とされ、早くプールサイドに帰る。

(「BUDDY」は救助する) (交代)

- ◆ プールサイドにしゃがみ、前転して落とされ、早くプールサイドに帰る。

(「BUDDY」は救助する) (交代)

- ◆ プールサイドからさか飛び込みで飛び込んで、クロールと平泳ぎで各々25mを泳ぎ、どの泳法が楽に泳げるかを確認する。
- ◆ 水中脱衣をし、脱衣の問題点を考える。(交代)
- ◆ 脱衣の後、水着でクロールと平泳ぎで各々25mを泳ぎ、着衣泳との比較をする。
- ◆ 整理運動の後、諸連絡(アンケートの件)と諸注意(衣服の持ち帰り)を聞き解散する。

3. 6年生の単元計画と学習内容

①単元計画

- 第1時……オリエンテーション(学習内容、心構え、諸注意)・『横泳ぎ』
- 第2・3時……『横泳ぎ』
- 第4時……『横泳ぎの検定』①
- 第5時……『着衣泳』(トレーニングシャツ・トレーニングパンツ・運動靴)
- 第6時……『着衣泳』(一般服装:長袖の上着又はシャツと綿パン又はGパン及び運動靴)
- 第7時……『救助法』(諸物品の浮力利用・平飛び込み・溺者の救助法と運搬法)
- 第8時……『横泳ぎの検定』②
- 第9時……競技水泳(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ)
- 第10時……競技水泳と水泳教材のまとめ

②学習内容

第1時

オリエンテーション・『横泳ぎ』

- ◆ 体育館に集合してオリエンテーション(水泳教材学習の内容と心構え及び諸注意)
- ◆ 準備運動の後、プールサイドで諸注意
- ◆ クロール・平泳ぎの水なれ及び基本練習
- ◆ 横泳ぎの特徴についての説明
- ◆ 横泳ぎの脚(足)の練習(プールサイドの壁を利用して)
- ◆ 横泳ぎの脚(足)の練習(ビート板を利用して)

第2・3時

『横泳ぎ』

- ◆ 横泳ぎの脚(足)の練習(プールサイドの壁を利用して)
- ◆ 横泳ぎの脚(足)の練習(ビート板を利用して)
- ◆ 横泳ぎの腕のかきかたの練習(歩きながら)
- ◆ 横泳ぎの腕・脚動作のコンビネーションの練習

第4時

『横泳ぎの検定』①

第5時

『着衣泳』（トレーニングシャツ・トレーニングパンツ・運動靴）

- ◆ 説明と諸注意及び「BUDDY」の確認をして準備運動をする。
- ◆ プールサイドで足から入水し、4～5m歩いてみる。(交代)
- ◆ 浮き身でからだをゆったりと浮かせ、スカリングなどで2～3分間のバランスをとる。
- ◆ プールサイドから後ろ向きに落とされ、早くプールサイドに戻る。
(「BUDDY」は救助する)(交代)
- ◆ プールサイドから横向きに落とされ、早くプールサイドに戻る。
(「BUDDY」は救助する)(交代)
- ◆ プールサイドにしゃがみ、前転して落とされ、早くプールサイドに戻る。
(「BUDDY」は救助する)(交代)
- ◆ プールサイドからさか飛び込みで飛び込んで、クロールと平泳ぎで各々25mを泳ぎ、どの泳法が楽に泳げるかを確認する。
- ◆ 水中脱衣をし、脱衣の問題点を考える。(交代)
- ◆ 脱衣の後、水着でクロールと平泳ぎで各々25mを泳ぎ、着衣泳との比較をする。
- ◆ 整理運動の後、諸連絡(アンケートの件)と諸注意(衣服の持ち帰り)を聞き解散する。

第6時

『着衣泳』（一般服装:長袖の上着又はシャツと綿パン又はGパン及び運動靴）

- ◆ 説明と諸注意及び「BUDDY」の確認をして準備運動をする。
- ◆ プールサイドから後ろ向きに落とされ、スカリングなどで2～3分間のバランスをとり、プールサイドに戻る。(交代)
- ◆ プールサイドから横向きに落とされ、スカリングなどで2～3分間のバランスをとり、プールサイドに戻る。(交代)
- ◆ プールサイドにしゃがみ、前転して落とされ、スカリングなどで2～3分間のバランスをとり、プールサイドに戻る。(交代)
- ◆ プールサイドからさか飛び込みで飛び込んで、クロールと平泳ぎで各々25mを泳ぎ、どの泳法が楽に泳げるかを確認する。
- ◆ 水中脱衣をし、脱衣の問題点を考える。(交代)
- ◆ 脱衣の後、水着でクロールと平泳ぎで各々25mを泳ぎ、着衣泳との比較をする。
- ◆ 整理運動の後、諸連絡(アンケートの件)と諸注意(衣服の持ち帰り)を聞き解散する。

第7時

『救助法』

- ◆ 説明と諸注意及び「BUDDY」の確認をして準備運動。

1. 諸物品の浮力を利用して自分の体を浮かす方法。

(バケツ・ジャンパー・ズボン・ビニール袋などを利用した説明示範)

- 2.平飛び込みについての説明と示範及びその練習。
- 3.遊泳中の異常時（両足けいれん・疲労など）の自分の身の処し方の説明と示範及びその練習。（①自分の両腕で体を浮かす方法、②諸物品を利用して体を浮かす時の注意点）
- 4.ヒューマンチェーンの作り方及びその利用法。（説明と10人の生徒による示範）

第8時

『横泳ぎの検定』②

第9時

競技水泳（クロール・平泳ぎ・背泳ぎ）

◆クロール・平泳ぎ・背泳ぎの復習練習を行う。

第10時

競技水泳と『着衣泳』の水泳教材のまとめ

V. 結果と考察

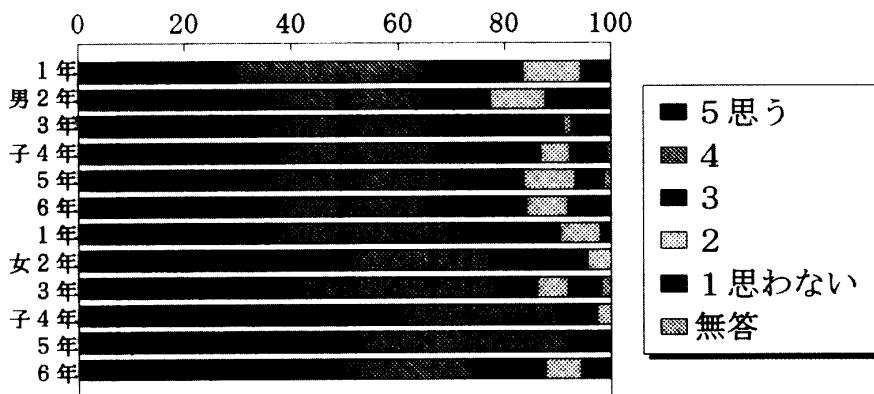
1992年度の水泳指導では、6年生の男女224名を対象に、「着衣して泳ぐ事の大切さを学習させる」初めての実験授業²⁾を試みた。そして、1993年度の『着衣泳』指導³⁾では、6年生の男女112名、5年生の男子128名と1年生の男女119名の3学年を対象に、クロール、平泳ぎと背泳ぎの3泳法で、着衣泳と水着での泳ぎの違いをタイムとフォームの両面から検討した。

今年度の『着衣泳』指導では、1年生から6年生の全学年男女を対象にして、『着衣泳』学習後のアンケート調査に学年による変化はないのか、男女に差はないのか、を検討した。

なお、結果と考察の中での□はアンケートの大項目、□はアンケートの小項目である。

I. 『着衣泳』学習を体験してどんな感想をもちましたか？

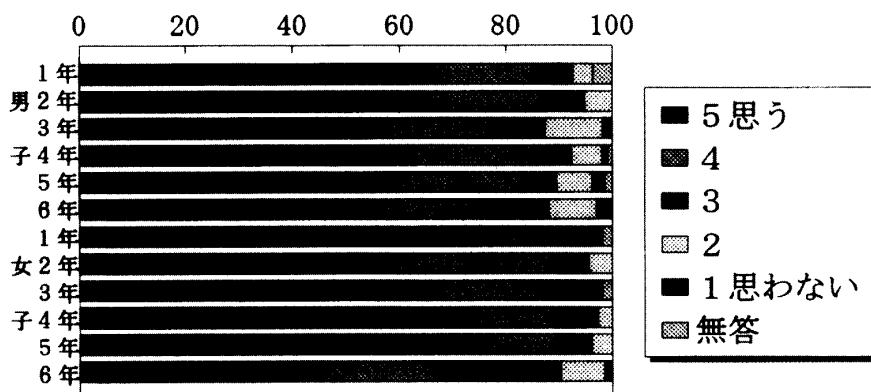
ア. ふいに水中に落ちたら、精神的にパニックになると思った。



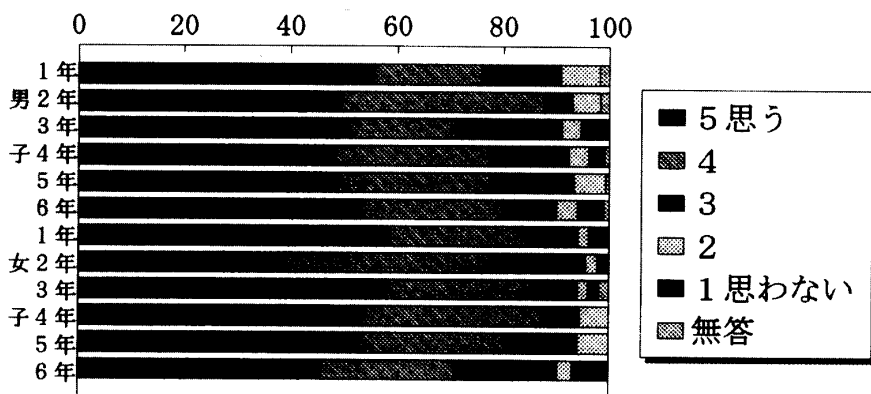
全学年を通してみると、ふいに水中に落ちたら、「精神的にパニックになる」と肯定的にとらえ

ている回答には僅かに男女差が見られる。男子では学年差は見られないが、女子では6年生を除くと学年進行に従って肯定的な回答の割合が高くなっている。上級生ほど体力が向上し泳力もつき、ふいに水中に落ちたとしても「精神的にパニックになる」割合が減少するのではないかと考えたが、考えとは逆になった。その要因としては、上級生ほど真の水の怖さが分かって来たのではないかと推察される。

イ. 想像以上に着衣が重く水の抵抗があり、泳ぎにくかった。



ウ. 思った以上に、体力を消耗し、疲れた。

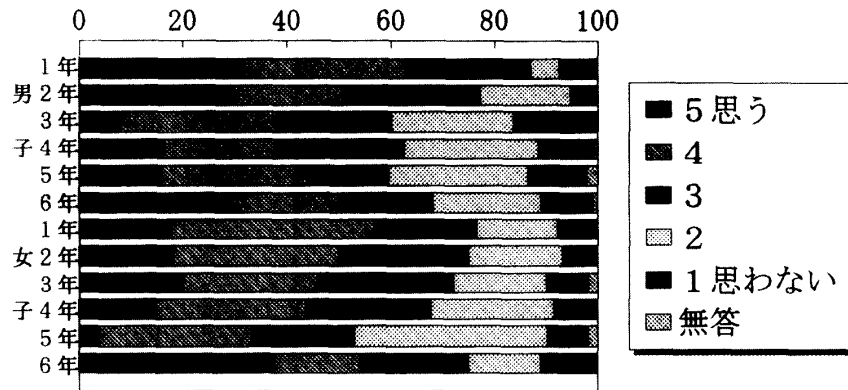


6年生の男女を除くと、男女とも約85%が着衣して泳ぐと「想像以上に着衣が重く水の抵抗があり、泳ぎにくかった」と答えている。男女に10%近くの差があるのは、体力差と泳力差によるものであろう。泳法についての条件がないので、どこにどのような抵抗があったのか、どのように泳ぎにくかったのかの理由は不明である。しかし、アンケート調査V.の泳法の回答から推察すると、クロールのように水中で衣服がふくらんで抵抗が増加した腕を水面上に挙げるときの抵抗増加と靴・長ズボンによって足首及び膝の可動範囲が制限されること⁴⁶⁾が大きな要因として考えられる。

イ.の解答のように、3年生男子と6年生の女子を除くと、約80%が「思った以上に、体力を消耗し、疲れた」と回答している。一方「体力の消耗や疲労感がなかった」と回答した約10%の生徒は、体力と泳力の特に優れた生徒であろうが、着衣して泳いだ距離は、クロールと平泳ぎの

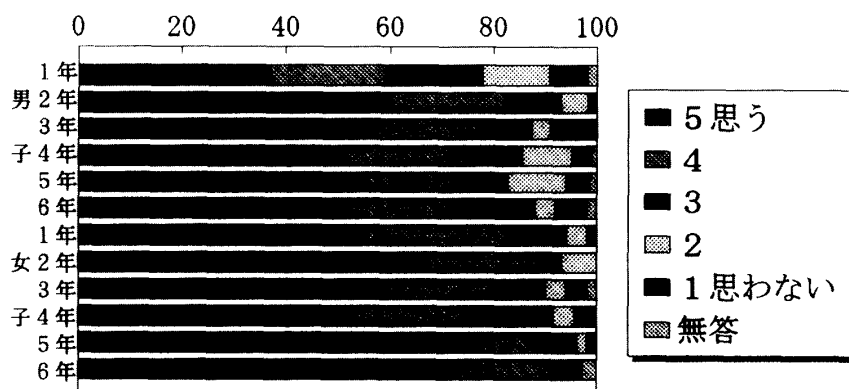
各々25mであったことからの感想であり、この感想から「自分は着衣しても泳げる」と判断させてはならないと思う。もっと長い距離や長い時間、着衣での体験をさせ、着衣泳の怖さを理解させなければならなかったと考えている。

エ. 着衣していてもある程度浮くことができると思った。

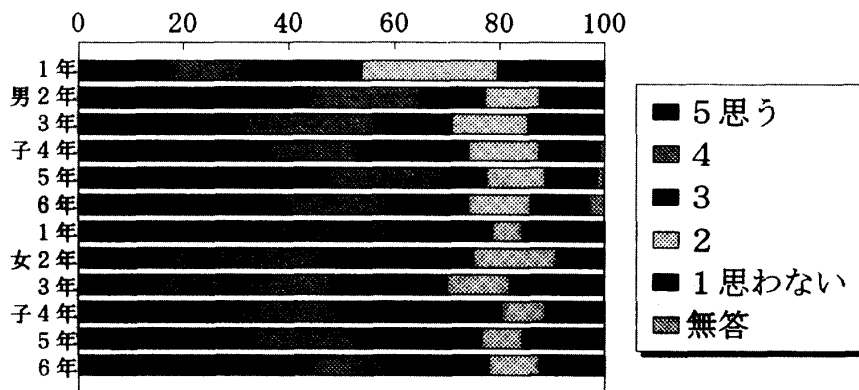


「着衣していてもある程度浮くことができると思った」の回答には、学年によってかなりの差はあるが、全体的には、半数程度の生徒しか浮くことができなかつたと思っている。1年生の男女は肯定的に回答しているが、1年生には着衣泳の授業の前に浮き身とスカリングの学習時間を設けて指導した結果であろうと思われる。1時間では浮き身とスカリングを十分指導できなかつたが、多くの生徒は立ち泳ぎが少し出来、少しは浮いているとの感じがあり、肯定的な回答になったようである。着衣して水に落ちたとき浮くことが出来なければ、自分の命を自分でも守ることは出来ない。水泳指導に浮き身と立ち泳ぎの指導は必要であるが、『着衣泳』指導の中でも着衣しての浮き身、立ち泳ぎとスカリング等で浮くことができるように指導する必要がある。実際には、浅いプールで立ち泳ぎをさせると、足が底についてできにくいので、深いプールや臨海実習などで行うのが好ましいと考える。現状として、学校のプールを深いものに改造していくことには問題もあるが、将来的には、水泳指導の在り方を再考したり、施設の在り方を検討していくことも必要であろう。

オ. 水中で服を脱ぐことが大変であることが分かった。

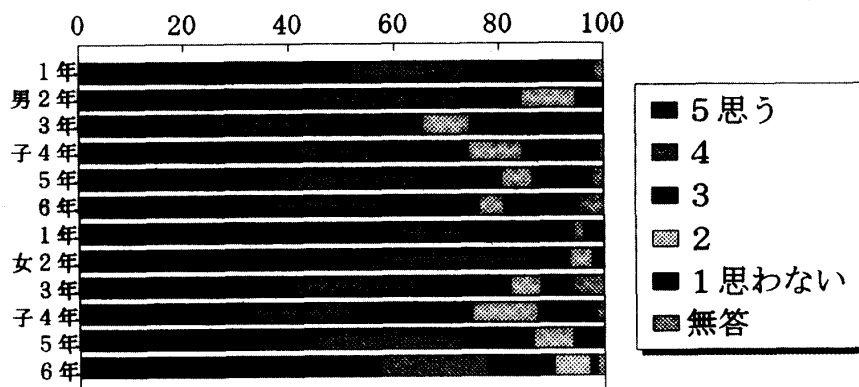


カ. 服装によっては、脱がないでそのまま浮いているほうが良いと思った。

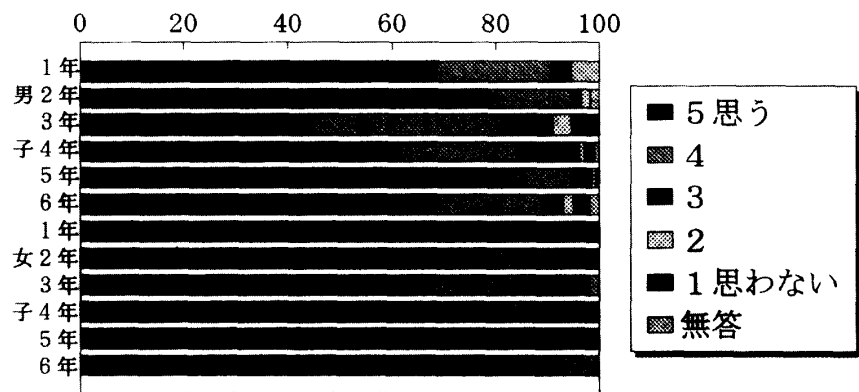


水中での脱衣の是非を考えさせるアンケートである。1年生の男子を除き、男子の約70%、女子の約50%が水中での脱衣の大変さを体験したようである。全体的には、僅かに男女差が見られるが、要因としては、男女に体力差と泳力差があること、日ごろの更衣の仕方が男女で違うこと、男子が裸のうえに着衣しているのに比べ、女子は水着のうえに着衣していて、脱衣するとき水着との摩擦があって脱ぎにくいこと、等が考えられる。いずれにしても、水中での脱衣は大変であり、エの解答のように浮き身やスカリング等ができなければ泳いで助かるか、溺死してしまうかである。『着衣泳』学習の中に、脱衣を経験する学習をさせている指導者側の意図は、脱衣の難しさを体験させ、「服装によっては脱がないでそのまま浮いているほうが良い」ことを理解させることにあった。しかし、生徒の中には、案外楽に脱衣することが出来たために浮くことより、早く脱衣することの方が大切なのだと受け止めている生徒が1年生男子を除き、各学年の男女の2～3割もいる。指導者側の「服装によっては脱がないで浮いて救助を待つべきだ」との意図が理解させられなかったのは、トレーニングシャツとトレーニングパンツという割りと脱ぎやすい服装であったこと、生徒の中には浅いプールなので無意識に足を少しはついてたということもあり、こうした結果が出たのではないかと思う。「どんなに苦しくても足をつかないで脱衣すること」を強調して指導したが、もっと徹底しておくべきであった。

キ. 楽しかった、おもしろかった。



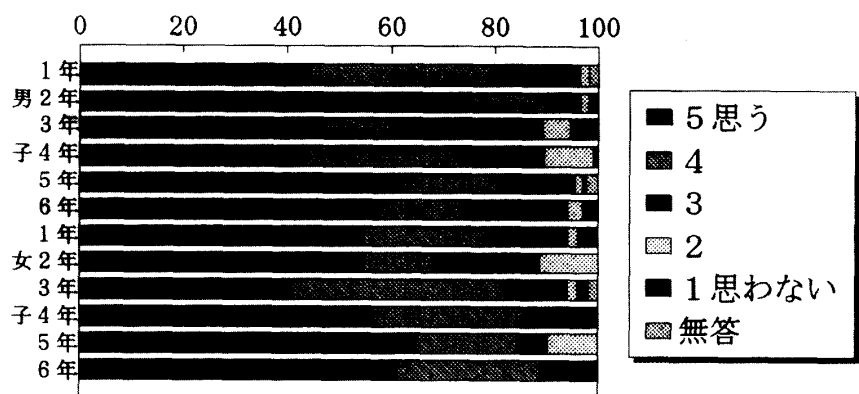
ク. 貴重な経験になった。



3 年生の男女を除き、生徒の中には過去に着衣して水泳をした経験者は少なく、今回の着衣泳が初めての体験であったようである。学年・男女に僅かの差はあるが、全体的には約 90% の生徒が着衣泳の意義と必要性を認めている。

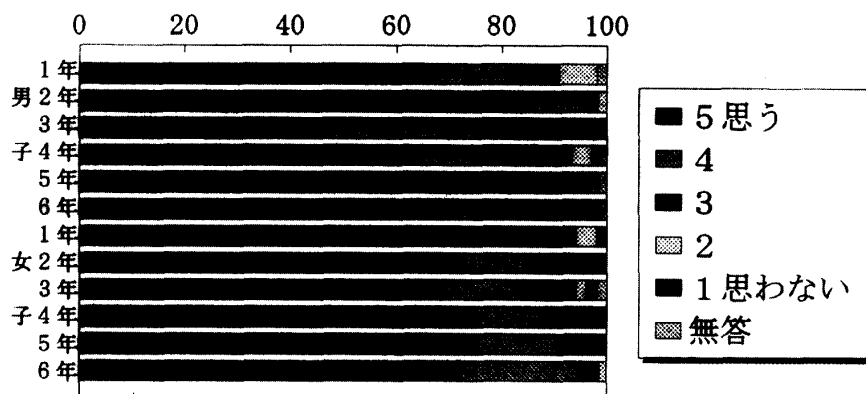
「楽しかった、おもしろかった」と積極的な回答には僅かに男女差と学年差があるが、70% 前後の生徒がこの体験を楽しい学習であったと受け止めている。特に、1・2 年生の男女と 5・6 年生の女子は楽しく体験している。3 年生の男女と 4 年生の女子は半数しか楽しさを感じていない。その理由の一つに 3 年生の男女は、2 年前に 2 時間の『着衣泳』学習を体験していたので新鮮味にかけたのではなかろうか。このことは、クの「貴重な経験になった」の回答からも推察できる。しかし、4 年生の女子の回答理由については、これだけでは分からないが、アの「ふいに水中に落ちたら、精神的にパニックになると思った」、クの「貴重な経験になった」、ケの「水の怖さや、水難事故の起こる理由が分かった」等の項目で積極的な回答をしていることや泳法の感想から考察してみると、着衣泳の苦しさの現実の中で、単純な「楽しかった、おもしろかった」との回答にならなかったようである。このことは指導者として心得ておかなければならないことである。着衣泳は、指導者にも生徒にも珍しさもあり、目先の喜びだけで実施するのではなく、意義と真の楽しさを享受させる事前の計画と指導法を確立して実施すべきである。

ケ. 水の怖さや、水難事故の起こる理由が分かった。



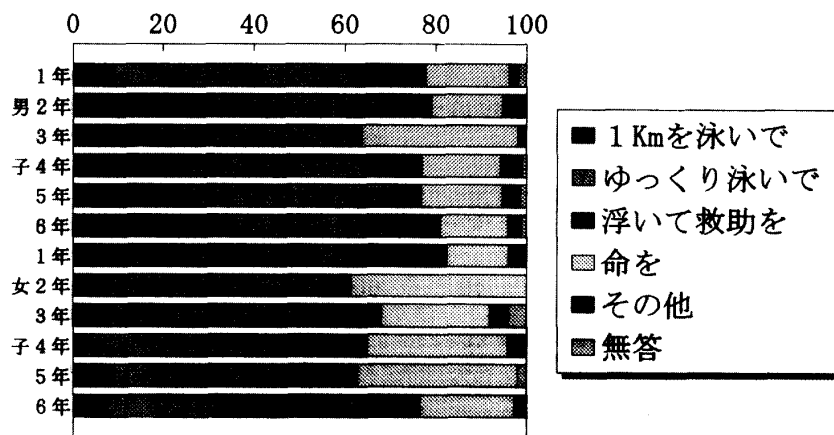
今回の『着衣泳』学習を経験して、多くの生徒が想像以上に着衣が重く、また水の抵抗があり着衣しては泳ぎにくいことを体験し、「水の怖さや、水難事故の起こる理由が分かった」と回答している。このことは、水辺での行動や救助時の行動にも好影響を及ぼすのではないかと考えている。

コ. 着衣泳は、中・高校の時期に必ず体験しておくべきだと思った。



学年・男女による差はあるが、約80%はこの時期に着衣泳の体験をしたことを高く評価している。この評価の中には、「着衣しては泳ぎにくいこと」、「水中脱衣の難しいこと」、「着衣して泳ぐと疲労が激しいこと」、「万が一のときには浮き身が大切なこと」、「着衣しての救助は怖いこと」等々、が僅かながら理解されたことによるものであろう。

Ⅱ. もし、あなたが防波堤の上から不意に海に落ちたとしたら、今日の体験から考えて冷静に対処できると思いますか？

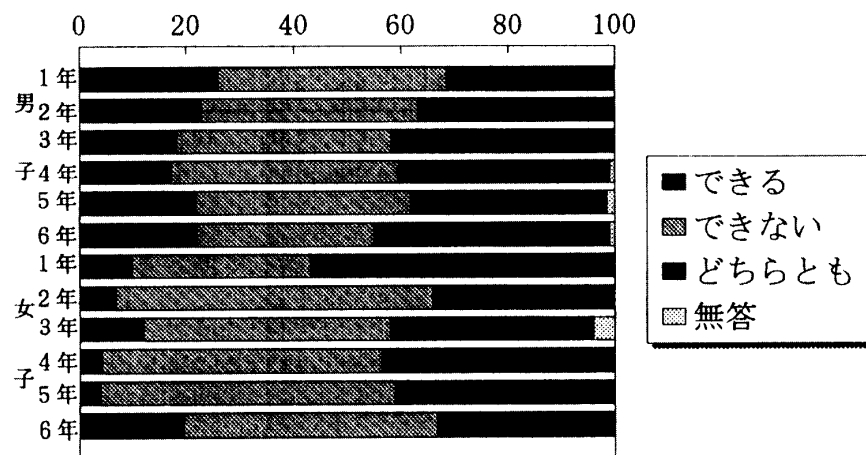


女子の10%弱に比べて、男子は約20%強が「今日の体験から考えて冷静に対処できる」と答えている。一方、「今日の体験から考えて冷静に対処できない」と答えた女子の約50%に対して、男子は約40%である。大きな学年差はないが、男女差は明らかである。これは男女の体力差と泳力差によるものと考えられる。また、「どちらとも言えない」との回答も多かったが、男女に

大差はない。さらに、「それは何故ですか」をたずねたが、理由としては、防波堤、季節、服装等の条件がないために回答しにくかったようである。「防波堤が高かったら……」「冬の厳冬期であったら……」とか「厚着をしていたら……」等では対処できないが、条件によっては対処できると思うので、「どちらとも言えない」と回答している。

今回は、全生徒にトレーニングシャツ・トレーニングパンツと運動靴で実施し、1・6年生だけに私服での着衣泳を実施したが、多様な条件での着衣泳体験の必要性を示唆している。

Ⅲ. 着衣泳の授業を体験した感じと、今のあなたの泳力から考えて、例えば靴を履いて普通の服装のまま、岸から1kmほど沖の流れのない静かな海に放置されたとしたら、あなたは自分自身の生命を守ることができると思いますか？



「1Kmを泳ぎ切って、命を守ることができる」と答えた女子がわずか6%弱なのに対して、男子は19%弱が自分の命を守ることができると答えている。「ゆっくり泳いだり、浮いて休んだりしながら救助を待つ程度なら、命を守ることができると思う」と「浮いて救助を待つだけなら命を守ることができる」を含めると男子の77%、女子の70%が自分自身の命を守ることができる」と回答している。この男女差は体力と泳力の差によるものであると考えられる。また、これは着衣泳の授業を体験して得たものであり、今回の着衣泳の成果であろう。しかし、今回の『着衣泳』学習だけで、約70%強の生徒が本当に自分の命を守ることができるとは考えられないし、水辺での安易な行動を取らせないように徹底した指導をしなければならなかったと思う。男子の19%と女子の27%は「おそらく守れないと思う」と答えているが、これらの生徒はおそらく体力と泳力が劣っているであろう。しかし、彼らが「おそらく守れないと思う」ということが自分で分かったことは大きな成果である。したがって、我々としては、「一定の距離を合理的なフォームで速く泳ぐようになる」とう競技水泳指導の観点で指導するとともに、基礎体力をつけ、長く浮くことができる能力や長時間泳げる泳力もしっかり指導しなければならない。そのためには、今回と同様に多様な体験をさせる必要からも毎年全生徒に着衣泳を指導していかなければならないと考えている。

IV. 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？

性	学年	A		B		C		D		E		F		G		学年 人数
		数	%	数	%	数	%	数	%	数	%	数	%	数	%	
M	1	44	81.5	28	51.9	14	25.9	0	0.0	4	7.4	2	3.7	4	7.4	54
M	2	54	94.7	42	73.7	20	35.1	7	12.3	3	5.3	2	3.5	2	3.5	57
M	3	40	72.7	27	49.1	11	20.0	0	0.0	3	5.5	0	0.0	8	14.5	55
M	4	79	76.0	60	57.7	35	33.7	8	7.7	8	7.7	5	4.8	11	10.6	104
M	5	102	76.7	94	70.7	42	31.6	10	7.5	2	1.5	2	1.5	3	2.3	133
M	6	74	74.0	71	71.0	36	36.0	12	12.0	6	6.0	8	8.0	7	7.0	100
	男計	393	78.1	322	64.0	158	31.4	37	7.4	26	5.2	19	3.8	35	7.0	503
F	1	48	94.1	35	68.6	9	17.6	0	0.0	1	2.0	0	0.0	0	0.0	51
F	2	33	75.0	20	45.5	5	11.4	1	2.3	1	2.3	4	9.1	2	4.5	44
F	3	45	90.0	31	62.0	12	24.0	1	2.0	1	2.0	2	4.0	2	4.0	50
F	4	69	97.2	55	77.5	12	16.9	1	1.4	2	2.8	2	2.8	1	1.4	71
F	5	46	90.2	35	68.6	7	13.7	0	0.0	1	2.0	3	5.9	4	7.8	51
F	6	70	97.2	59	81.9	19	26.4	3	4.2	8	11.1	1	1.4	5	6.9	72
	女計	311	91.7	235	69.3	64	18.9	6	1.8	14	4.1	12	3.5	14	4.1	339

※%は学年の人数のうちその答えを選んだ人の割合。

ほとんどの生徒がA「大きな声で人を呼ぶ、119番して助けを求める」、B「浮輪・ロープ・棒を差し出したり、ボート等を利用して助ける」、C「泳げるように服を脱ぎ、浮輪やロープを持って、すぐに泳いで助けに行く」等と回答している。これらは『着衣泳』学習を体験して得た知識であり、今回の着衣泳の成果の一つであろう。

一方、D「泳げるように服を脱ぎ、何ももたずにすぐに泳いで助けに行く」と答えた男子の7%強、女子の2%弱とF「着衣のまま、何ももたずに、すぐに泳いで助けに行く」と答えた男子の約5%、女子の約4%、そして、E「着衣のまま、浮輪やロープをもって、すぐに泳いで助けに行く」と答えた生徒が男女とも4%弱いたが、複数解答であるため必ずしもパーセント通りではないが、彼らは道義心が強く、体力と泳力のある生徒であろう。しかし、いくら体力と泳力があるとはいえ、犠牲者になってしまうケースもある現状⁵⁾⁷⁾⁸⁾から他の方法で救助することの大切さを教えなければならなかったのではないかと反省している。

G「何もできそうにない」と答えた男子の7%と女子の4%は、本当にそう思ったのかもしれないが、自分の命を大切にすることと同時に人の命を助けることを何か考えてほしいと思った。

V. 今日の服装では、次のそれぞれの泳法についてどんな感想をもちましたか？

1. クロール

特に、「クロールは腕の動きに支障があり、呼吸しづらく、体力を消耗して疲れる」、「足の動きに支障があり、重くて前に進まない」、等のクロールで泳ぐことの否定的な感想（男子91.7%、

女子92.4%)が多かった。表現の違いはあるが、男女ともクロールは他の泳法に比べ、着衣しての泳速は速いが、着衣して腕を水面上に持ち上げねばならないので、このとき水を含んだ袖が肩やひじに重くのしかかり、さらに靴や長ズボンによって足首及び膝の可動範囲が極端に制限されることと、それに伴う呼吸のしんどさと疲労感が重くのしかかったようである。

クロールは、着衣の影響を最も顕著に受ける泳法²⁴⁾であると言える。崔⁶⁾の小学生を対象にした研究では、着衣では10名中6名が25mを泳ぎ切ることができなかつたし、野村と荒木の研究⁷⁾でも着衣泳の泳力は水着泳の50%に低下しているとの報告からも、クロールは着衣の影響をもっと受けやすい泳法であると言える。

私服については、ジャージよりやや少ない数字(男子83.3%、女子89.0%)が出ているが、私服の生徒の中には、水を通さない化繊などでできたジャンパーなどもあり、浮力がついたので肯定的な意見になったとも考えられる。

2. 平泳ぎ

「平泳ぎはクロールよりは楽で、体力の消耗も少なく長く泳げる」、「呼吸が楽で浮き易く、体力の消耗も少なく、泳ぐことはできる」、「ゆっくり泳ぐと泳ぎ易い泳法で、しかも長く泳げる」、等の肯定的な感想(男子60.0%、女子64.7%)が多かった。横泳ぎと同じように、他の泳法との比較による感想があったが、泳速度の低下や推進力の多くを生み出すキック動作がクロールより制限されにくいとの感想であった。崔⁶⁾は、平泳ぎのキック動作において長ズボンと靴を履いていると、足を殿部に引き寄せる時に動作が制限され、水着の場合より引き寄せにくい。しかし、靴を履いていても足首の動作範囲は大きく、靴は泳ぎに与える影響が少ないと述べ、さらに、着衣による泳速の低下が最も少なく、3泳法中最も速かった泳法は平泳ぎであった。平泳ぎは視覚も確保されるので着衣泳には一番適した泳法であると結論づけている。我々の研究³⁾でも、クロールや背泳ぎに比べ平泳ぎは泳速が一番落ちなかつた。これらのことから推察して他の泳法よりは着衣しても泳ぎ易い泳法であろう。

私服については、クロールと同じく、ジャージよりやや少ない数字(男子60.4%、女子55.5%)が出ているが、私服の問題よりも、1年生の女子には平泳ぎそのものの泳法が十分マスターできていない生徒も多く(26%)、これらの生徒が肯定的な感想を述べたと考えられる。

3. 横泳ぎ(6年生のみ解答しなさい)

男子は、「呼吸が楽で、視野が広く、速さがあり他の泳法より楽」(44.4%)、「慣れたら楽なのであろうが、それまでが難しくしんどかった」(11.1%)、「腕・足が重く、疲れて泳ぎにくい」(38.8%)、等の感想が多かった。女子は、「他の泳法に比較し、呼吸も楽で視野もきき、一番泳ぎやすい」(52.2%)、「泳ぎにくい、クロールより楽だった」(4.4%)等、泳法の比較による意見が多く、「着衣が重く、沈んで難しかったとかしんどい」(20%)、「足が重くて泳ぎにくく、疲れるとか進まない」(10%)等の泳法そのものについての感想は少なかった。「着衣が重く、沈んで難しかった、しんどい」(20%)、「足が重くて泳ぎにくい、疲れるとか進まない」(10%)等の回答をした生徒は、横泳ぎそのものが十分習熟できていなかったことも関係したと考えられる。フォームチェックで横泳ぎの泳法ができた生徒は、男子で81.0%、女子では68.4%

であり、横泳ぎのできていない生徒数からも推察できる。

水泳指導に割かれる授業時間は少なく、クロールや平泳ぎだけでも時間不足の状態ではあるが、生活の中では実用的で有効な泳法であり、今後も横泳ぎにも時間を割きたいと考えている。

Ⅵ. まとめ

全学年に『着衣泳』指導をしたが、Ⅰ.の「『着衣泳』学習を体験してどんな感想をもちましたか」のアンケート調査では、イの「想像以上に着衣が重く水の抵抗があり泳ぎにくかった」、ウの「思った以上に体力を消耗し、疲れた」、オの「水中で服を脱ぐことが大変であることが分かった」、クの「貴重な経験になった」、ケの「水のこわさや水難事故の起こる理由が分かった」、コの「着衣泳は、中・高校の時期に必ず体験しておくべきだと思った」等の項目に積極的な回答が多く見られた。全体的には、体力と泳力の差が及ばすと考えられる項目でわずかに男女差が見られたが、思ったほど大きな差は見られなかった。

一方、アの「ふいに水中に落ちたら、精神的にパニックになると思った」、エの「着衣してもある程度浮くことができると思った」、ケの「水の怖さや水難事故の起こる理由が分かった」等の項目で女子にわずかの学年進行による差が見られた。1年生と6年生では体力差も大きく、水に対する認識の差があり、着衣泳においても大きな差が見られるものと思ったが、予想したほどの大きな差は見られなかった。

泳法については、『着衣泳』の指導について第Ⅱ報³⁾での着衣と水着のタイム比較がそのまま感想として現れたと思われる。着衣泳の感想でも、クロールよりも平泳ぎの方が泳ぎやすいと回答している。横泳ぎは6年生にしか指導していないし、全生徒が十分習熟できていなかったので結論づけられないが、横泳ぎが習熟できた生徒にとっては一番楽な泳法ではないかと思う。

水泳指導に割かれる授業時間数は少なく、クロールや平泳ぎの指導だけでも時間不足の状態ではあるが、カリキュラムを検討して、横泳ぎ、浮き身、スカリング等にも時間を割きたいと考えている。そして、4年間『着衣泳』指導を実施してきたが、多様な体験をさせる必要からも条件を変えながら毎年継続して行くことが必要だと考えている。

参考文献

- 1) 警察庁編「警察白書」 大蔵省印刷局 1995.
- 2) 大林一朗、梶原久巳ほか「『着衣泳』指導 第Ⅰ報」
広島大学附属福山中・高等学校中等教育研究紀要 第33巻 1993.
- 3) 大林一朗、梶原久巳ほか「『着衣泳』の指導について 第Ⅱ報」
広島大学附属福山中・高等学校中等教育研究紀要 第34巻 1994.
- 4) 崔 勝旭、黒川隆志ほか「物理的・生理的運動強度からみた児童の着衣泳と水着泳の比較」
教科教育学研究 第10号 1995.
- 5) 荒木昭好、野村照夫ほか「河川親水化と水辺事故防止調査研究報告—ウォーター・セーフティ
のための着衣泳—」(財)リバーフロント整備センター 1992.
- 6) 崔 勝旭、黒川隆志ほか「児童の水泳中の物理的・生理的運動強度に及ぼす着衣の影響」
広島大学教育学部紀要 第22部 第43号 1994.
- 7) 野村照夫、荒木昭好ほか「クロール泳動作に見られる着衣の影響」
日本体育学会第42回大会号 1992.
- 8) 荒木昭好、佐野裕「はじめての着衣泳—服を着たまま泳ぐサバイバルテクニク—」
山海堂 1993.