

「ヒトは生まれながらに泳げない」 —筑波大学共通体育「水泳」授業を振り返って—

本間三和子¹⁾

Humans Are Not Born Swimmers —Reflections on the ‘Swimming’ Class in the University of Tsukuba Physical Education Program—

Miwako HOMMA¹⁾

1. はじめに

「ヒトは生まれながらに泳げない」という言葉を、私は学生時代に恩師・高橋伍郎先生から教わった。まさにそのとおりであると、当時の私は深くうなずいた。なぜなら、私自身が泳げるようになったのは、親の勧めで幼少期からスイミングクラブに通い、一から泳ぎを教わった経験によるものにほかならないからである。

小学校時代には、毎夏「特練（特別練習）」と呼ばれる水泳練習に励んだ。指導は必ずしも水泳専門の教員によるものではなかったが、「量を泳ぐと速くなる」という極めて本質的な原則を、身をもって教えられた経験であった。そして小学校6年生の秋から、シンクロナイズドスイミング（現アーティスティックスイミング）という競技を始めた。始めたきっかけは、姉が通い始めたことに付いて行った、という極めて受動的な理由であった。その程度の動機であったため、競技力の向上には長い時間を要した。大学進学を機に意識改革がなされ、競技成績が

伸びた、いわゆる晩成型の選手であったと言える。

2. 大学教員への道

もともと私は、教員を志していたわけではない。むしろ、教員にだけはなってはいけないと強く思っていた。中学3年生頃から高校2年生頃にかけて、反抗的な時期を過ごし、学校の教員や周囲の大人に対して、事あるごとに反発していた苦い経験がある。人を敵視して過ごしてきた自分自身に対して、「このような人間が教育に関わることは許されない」「人格形成に大きな影響をもつ教員や指導者になる資格はない」と、半ば自己规定的にレッテルを貼っていたのである。

そのような私が紆余曲折を経て筑波大学を推薦入試で受験し、体育専門学群に進学した。そこから、振り返ってみれば大きな転換が始まった。競技に打ち込むことを選び、没頭する日々を送ったのである。中高時代の貴重な時間を十分に活かせなかった事実は否定できないが、今

1) 筑波大学体育系・体育スポーツ局体育部会

Institute of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba

にして思えば、あの空白に近い時期があったからこそ、その後の自分の形成があったとも言える。あのような生き方も決して無駄ではなかったと、今では受け止めている。

大学4年次に世界選手権でメダルを獲得し、一度は競技からの引退を決意した。大学時代は競技に専念するあまり、授業に十分に向き合えなかったことへの悔いがあり、今度こそ腰を据えてスポーツ科学を学びたいと考えて大学院進学を目指した。しかし、大学院進学後もその計画どおりには進まなかった。紆余曲折を経てオリンピックを目指すことになり、結果として大学院でも十分に学ぶ機会を得られないまま、4年を費やしてようやく修士論文を書き上げ、修了することになった。当時の私は、研究室においても決して居心地のよい存在ではなかったと自覚している。

修了間近になっても、なお確固たる目標や将来像を描くことができず、オリンピック後の進路についても全く見通しが立たない状況であった。そのような折に、私に進むべき道を示してくださったのが、森岡理右先生（後に体育センター長1994-1998に就任）である。「おまえ、大学教員に興味あるか」という一言によって、私の人生の針路は大きく転じた。そこから公募に向けた準備が始まり、求められる実技種目を集中的に練習し、都内の大学の面接を経て、大学教員としての職を得ることとなった。

当初は、大学教員とは何かを十分に理解しないままのスタートであったが、着任後1年も経たないうちに、部活動の指導と授業に追われる日々の中で、この仕事こそが自分の天職ではないかと思えるほどの充実感を覚えるようになった。この道を示してくださった森岡先生には、今もなお深い感謝の念を抱いている。

3. 筑波大学体育センターでの年月

都内の大学で5年間勤務した後、1992年に母校・筑波大学に戻る機会を得た。そこには、森岡先生の導きにより、恩師である高橋伍郎先生



写真1 森岡理右先生と

と坂田勇夫先生が待っていてくださった。当時は3学期制で、全学群生が4年次まで体育必修という時代であり、担当授業は定時授業に加えて集中授業も複数担当する多忙な日々であった。

また、この時期は大学教育の大綱化の波が押し寄せていた時代でもあり、体育授業の意義と存続をめぐる、先輩教員の先生方と日々議論を重ねたことが強く印象に残っている。振り返れば、この時期の議論と対話は、体育・スポーツ教育の本質を考える上で、私にとってかけがえのない学びの機会であった。

体育センター（現・体育スポーツ局体育部会）は、教員・職員の間のコミュニケーションが非常に豊かな組織であった。まだ育児休業制度も十分に整っていない時代であったが、幼い子どもを抱える私に対しても、周囲の理解と配慮があったことを記しておきたい。また、体専以外の学群生を対象に授業を行うことで、自身の視野の狭さに気づかされ、教育観が大きく変化していったことも重要な経験であった。一競技しか知らない、いわば偏った背景をもつ私を、温かく見守り、育ててくれたのが体育センターという組織であった。

4. 共通体育授業の実践

4.1 共通体育「水泳」授業

私が担当してきた「水泳」授業は、高橋伍郎先生、坂田勇夫先生および椿本昇三先生によ

て構築された授業実践を基盤とするものである。学生時代から授業補助を務め、教員となつてからも多くを学ばせていただく中で、自身なりにエッセンスを整理し、発展させてきたものである。

とりわけ、2007年度から実施した現職教育講座「科学的水泳指導講座」は、自身の授業観に大きな影響を与えた。高橋伍郎先生、仙石泰雄先生とともに実施したこの講座の内容は、私の水泳授業の最終的な形を決定づけたと言ってよい。

本学の共通体育「水泳」授業の特色は、泳法指導にとどまらず、さまざまな水中活動を体験できる点にある。これを可能にしている最大の要因は、充実したプール施設の存在である。昭和54年に建設された屋内プールおよびダイビ

ングプールは、現在においても極めて高い水準を維持しており、先人の先見性には改めて敬意を抱かざるを得ない。

水泳授業で実施した実技内容を1年生対象の基礎体育、2年生対象の応用体育、3－4年生対象の発展体育別に表1にまとめた。1年生対象の基礎体育では時限数の制限もあり、泳法指導を主展開し、スノーケリングと水球ゲームを体験的に学習した。2年生対象の応用体育および3-4年生対象の発展体育は、学生らの卒業後の人生がさらに豊かになるよう、水の中でできるアクティビティを多種多様に体験学習できるよう工夫した。また、表2に共通体育「水泳」授業の指導内容をまとめた。主に泳法指導とリズム水泳についてその指導内容と方法を詳細に記した。

表1 基礎体育・応用体育・発展体育「水泳」授業で実施した実技

	基礎体育 1年生	応用体育 2年生	発展体育 3-4年生
10分間泳	○	○	○
腰掛けキック	○	○	○
けのび	○	○	○
平泳ぎ	○	○	○
クロール	○	○	○
背泳ぎ	○	○	○
バタフライ	○	○	○
100m個人メドレー		○	○
スノーケリング	○	○	○
水球（パス、ドリブル）	○	○	○
水球（シュート）			○
水球ゲーム	○	○	○
リズム泳ぎ（スカーリング）		○	○
リズム泳ぎ（グループ演技）		○	○
日本泳法（立ち泳ぎ、横泳ぎ）		○	○
水書			○
飛板飛込		○	○
30分間隊列泳（模擬遠泳）			○
救助法		○	○
カヤック（基本技術、レース）		○	○

表2 共通体育「水泳」授業の指導内容 ―泳法指導とリズム水泳について―

水泳学習・水泳指導における留意点（説明）	1 安全管理 2 環境の特性 指導者の声が聞こえづらい。「集合！」と声掛けをしても陸の上のようにすぐには集まらない。 →最初に学習の流れやポイントを説明しておくといよい。 3 できる生徒とできない生徒の差が顕著 ヒトは泳ぎ方を習わないと泳げない（生まれながらに泳げない唯一の哺乳類である）。水泳ができない生徒は泳げない。できる生徒はスイミング等に通っていてよく泳げる。レベルの異なる生徒がいる場合、一斉指導は非常に難しい。
バディシステム	受講者の安全管理の方法： 短時間で安全を把握する効果的な方法。2人組でバディになり、点呼の際、バディごとに手をつないで水上に上げる。バディの番号順に、二人で大きな声で番号を言い、腕を降ろす。 バディ同士はお互いの安全を確認し合い、指導者はバディの数を確認する。

泳法指導①：呼吸、バブリング、浮く・沈む、ボビング、けのび

呼吸練習	① 仮想水面 水に潜らず、顔の前に水面があると仮想して練習する。 顔の前（目の高さ）に両手を水平において仮想水面を作り、ブクブクパターを繰り返す。両手の下にもぐったときに鼻から息を吐き、両手の上に顔をのぞかせて口からパターンと息を一気に吐いて吸う動作を繰り返す。リズムをゆっくり→速くと変えて練習する。
バブリング	ブクブク・パーツ ② 水中で口と鼻だけをつけて（目は水面より上でよい）ブクブクパターンを繰り返す。 口が出た瞬間に顔に流れる水を吹き飛ばすように口からパツと息を吐く。しっかりと換気をするために30回程度続けて行う。少ない回数では息を吐かないで止めたままやってしまうことがある。
浮く、沈む だるま浮き まりつき くらげ浮き 伏し浮き	大きく息を吸って浮く。 だるま浮き。だるま浮きでまりつき。くらげ浮き。くらげ浮きから両腕両脚をゆっくり伸ばして伏し浮き。 息を吐きながらゆっくり沈む。沈んだまま水底でしばらく待つ。姿勢はどのような姿勢でもかまわない。 呼吸を吸ったり吐いたりすることで浮き沈みを調節できることを学ぶ。
ボビング	水中に身体を沈めた状態（水底にしゃがんだ姿勢）から、両足で床を蹴って腕で水を下に押し、飛び上がって沈む動作を繰り返す。浮力・重力を上手く使ってできるだけ力を使わずに浮き沈みする。しっかりと呼吸（換気）ができることも大事。リズムは3～4秒に1回（安静状態と同じくらいのリズムで）。腕を頭の前に伸ばし、浮き上がるときに腕を真下に押しながら跳び上がる。沈む時は息を吐いて、水底にしゃがみ込むまでしっかりと沈む。

ボビング移動	少しずつ前方に移動しながらボビング移動する。
伏し浮き→立ち方	両膝をおなかの下に抱えるように曲げてくる。脚が腰の下まできたらゆっくりと顔を上げて立ち上がる。 良くない立ち方：脚を引きつける前に顔を上げてしまう（→溺れてしまう）
けのび、 ストリームライン	① 垂直方向：立ったまま両腕を頭上に伸ばし、両肘で頭の後ろをはさみ、ストリームラインを確認する。 ストリームラインで水底を蹴って真上に垂直に跳ぶ。太ももまで水上に跳び上がれるとよい。正面と横から姿勢がまっすぐかどうかをバディでチェックする。 ② 水平方向：壁を蹴ってストリームラインを保ちできるだけ遠くまで推進する。 ③ 2人組で、けのびの引っ張り合い（水平方向）。 ③-1. 2人組で、けのびの引っ張り合いをする。 ③-2. 2人組で、一人がプールの中央に立ち、もう一人はプールの端からけのびをして中央まで行き着いたら、プールの中央で待っている人がけのびの人の手先を持って引っ張り、プールのもう一方の端に到達するようにさらに足を押して力を加える。ストリームラインが上手く取れている人は、もう一人の補助によって15mほどけのびだけで到達することができる。補助者の引っ張り方、押し方も大切。引っ張った後にタイミングを見計らって（推進が途切れないように）押す。
壁の蹴り方	① 壁に背を向けて立つ。両腕を推進方向に水面上に伸ばして顔をつける。片膝を曲げて、足裏を壁につける。もう片方の足は水底。水底の足を蹴りながら、壁につけた足と揃えて膝を曲げ、両足を強く蹴る。 ② 片足→両足の壁蹴りができるようになったら、両足同時に水底を蹴って壁につけて、両足同時に蹴り出すようにする。

泳法指導②：平泳ぎ（ボビング、ドル平、平泳ぎ）

（バブリング→） ボビング→ドル平へ	ボビングで、浮き沈み（重力—浮力）のリズムを学習する（前掲）。 「その場でのボビング」→「前へ移動しながらボビング」に移行する。 ボビングからドル平へ： ボビングを垂直方向から徐々に水平方向へ移行させ、腕を外から内へかきもどして（アウトスweep→インスweep）平泳ぎっぽくしていく。脚はかえる足でもドルフィンキックでもよい。脚2回キックして息継ぎをする。
平泳ぎのキック （陸上でかまへの練習）	陸上で平泳ぎキックのかまえと動きを確認する。 ① うつ伏せでの練習 プールサイドにマットを敷き、その上にうつぶせに寝る。 両膝の間はこぶし1つ分または2つ分くらい空けて、脚を伸ばす。 2人組で、一人がもう一人の足の裏を持ってかまへの姿勢をチェックする。 【かまえ】膝を曲げて足首を返しながらかかとを尻まで引き付ける。足裏を上に向け、親指を外側に返す。 【キック】かまえから膝を伸ばして脚を揃える。2秒で1キックのリズムで30回繰り返す。 平泳ぎは脚のキックがもっとも難しい。膝を曲げて踵をお尻に引きつけた

	時、親指を横に返した状態を作り、足裏で水をキックすることがポイント。親指が縦向きのままだと蹴ったときに足首が伸びて、足裏で水を押すことができない。 ② 長座姿勢での練習 長座姿勢で上体を後ろに倒した姿勢で、キックのシミュレーションドリル練習。両足をかかとを合わせて膝を軽く開いて尻の方へ引き付け、足裏で押しながら長座に戻る動きを繰り返す。
腰かけキック	プールサイドでの腰かけキック練習も有効である。 プールサイドに浅く腰掛け、かまへの姿勢でしっかりと太ももの真下までかかとを惹きつけられるような姿勢をとる。膝は大きく開かない。かかとが両方の太ももの外側から見える位置に引いてくる。
水中かえる足	水中に入ってキックを練習する。 ビート板を持って平泳ぎキックの練習。1 蹴りでたくさん進むのが理想。片道、何回のキックで行けるかを数える。 ビート板の持ち方：ビート板の先端を両手でつかみ、肩を落としてあごまで水に浸け、できるだけ水平姿勢になるようにする。
ロングアームプル	壁を蹴って伸びた後、ドルフィンキックを1 回入れながら、ロングアームプル（アウトスweep、インスweep、フィニッシュ）。浮き上がりながら平泳ぎにつなぐ。
平泳ぎ コンビネーション	腕をかいてキックとプルのコンビネーションで泳ぐ。プル、キック、呼吸のリズムが大事。伸びた後にできるだけ長くストリームラインを保持する。「キックウ-----パアッ、キックウ-----パアッ、・・・・・・」ゆっくりのリズムで繰り返す。 プル動作： 手を前に伸ばしたところから、両手を横に開き、わずかに肘を曲げて肩の下で合わせる。初級者は、ロングアームプルのように手を後方までかいてしまい、息継ぎのときに上体が立ち過ぎて重心が下がってしまうので注意する。

泳法指導③：クロール（キック、ストリームライン、クロール）

バタ足：腰かけキック	プールサイドに腰掛けてキック練習。 足首が硬く伸びたまま、またはゲタ足のままでは後方へ水を蹴ることが出来ず前方への推進力が生まれにくいので、足首をリラックスさせ足の甲で水を後方へ蹴り上げるようにする。サッカーのインサイドキックのように足首を柔らかく使う。 2 人組で矯正（補助者は横に立ち、片手で足首、もう片手で膝の裏を持ち、足首をしならせて蹴り上げる感覚をつかませる）。 プールサイドには浅く腰掛け、太ももから大きく水中で動かせるような姿勢をとる。 キック（バタ足）が推進力を生んでいるかどうかを評価する方法：腰かけキック 腰かけキックの際、50cm ほど離れたところ（足の向こう）に人を立たせて、水が流れて胸に当たるかどうかを確認させ合う。立っている人のおなか（胸）に水が当たれば、推進力が上手に発揮できているといえる。
キック	キックの足の使い方は腰掛けキックを参照（前掲）。 ビート板キック（バタ足）：10m all out キック

ストリームライン（水平姿勢）＋キック	足首を柔らかく使ったキックでストリームライン（水平姿勢）を意識する。背浮きキック、伏し浮きキック、サイドキックを行わせ、ストリームライン（水平姿勢）を覚えさせる。前方へ重心をシフトさせるよう頭の位置（頭を上げない）に注意させ、腰をしっかり伸ばすことを意識する。 ① 背浮き（上向き）キック：両腕を頭上に伸ばし、アゴを引かずに真上を見た状態で耳までしっかりと浸け、腰を伸ばして上体を水面に浮かせるようにしてキックする。 ② 伏し浮き（下向き）キック：両腕を頭上に伸ばし、頭を水中に浸し、ストリームラインを意識してキックする。 ③ サイドキック：横向きキックを行う。身体の下側（プール底側）の腕は前方に、身体の上側の腕は体側に伸ばす。頭と上体が立ちやすいので、頭頂を水中に入れて腰まで水面上に身体の側面が浮くよう、水平姿勢を意識してキックする。両サイド行う。サイドキックの姿勢がクロールの息つぎのときの姿勢のベースとなる。 ④ 回転キック：上向き→横向き→下向き→横向き→上向き→・・・と90度ずつ身体全体を回転させながらキックで進む。10キックずつで90度回転する。水平姿勢を保持したまま回転することが大事。
プル（腕）	ジャイアントボール仮想ドリル： 頭の下あたりにジャイアントボールがあると仮定する。ボールの頂点に入水し、ボールの外周を1/4点までなぞる。1/4点までなぞるときに、肘を脇の方へ引かずに肘を前方へ突き出し外周に腕を沿わせるようにする。この腕の位置をハイエルボーポジションといい、前腕と手でしっかりと水を押すことができる重要な準備姿勢である。1/4点（真横）に手が到着したら、肘がほぼ伸びきるまでボールを強く真後ろへ押す。押し切ったら肘からリラックスして出水し、前方へリカバリーする。 プルブイを用いたプル動作のドリル： プルブイを太ももに挟んで腕だけで泳ぐ。身体軸がぶれないようにローリングをうまく使う。 頭を上げて泳いだり、深く頭を入れて泳いだりして、その違いを感じる。つぎにプルブイなしで泳ぐ。プルブイをはずしてプルブイをつけたときの身体感覚で保って泳ぐ。キックは大きく打たないで、バランスをとるだけにする。 パドル（プル板）を用いて水の当たり具合を確認する。パドルが大きくなると1かきでの推進力が大きくなる。1かきでどれくらい進むかを異なる大きさのパドルで試してみると一目瞭然である。パドルが手の運動方向に対して垂直になっていないと水がうまく当たらない＝進まない。パドルをつけてできるだけゆっくり、1かきでたくさん進むように。スローで大きく泳ぐプルと、テンポアップのプルを行う。テンポアップの際は、手首を少し曲げて入水後すぐに水をかく。
コンビネーション	キック・プル・コンビネーション（スイム）を組み合わせる練習。 キック 1・2・3・4・5・6 : 3ビートでひとかきのリズムを意識して泳ぐ。たとえば「1」と「4」で腕のフィニッシュを合わせる。 リズム習得のためにドルフィンキックでのクロールを行っても良い。 キックは大きく打たないで、バランスをとるだけにする。 1かきでたくさん進むように。スローで大きく泳ぐ。25mのストローク数を数えて、できるだけ少ない回数で泳ぐ。

泳法指導④：背泳ぎ（背浮き，エレメンタリーバックストローク，背泳ぎ）

背面浮き→立ち方	背面浮きを行うときのキーポイント： イ. 十分に息を吸う ロ. 耳までたっぷり水に浸す ハ. 底を軽く蹴って腰を伸ばす 安心感を持って行うために背面浮きからの立ち方を始めに練習すると更に効果的である。 背面浮きが難しいのは顔が上を向いているために鼻に水が入りやすく，鼻に入ると痛いので水が入らないようにと頭を起こしてしまいがちになるからである。しっかりと耳まで水に浸せるようになると浮きやすい。 立ち方のキーポイント： イ. 鼻から息を吐きながら ロ. 思いきり頭を水面上に起こし ハ. 腰を十分に曲げる （ゆっくり、前に回転して自然に足が真下にくるのを待つ） この３点は良い浮き方に対応している。悪い浮き方は良い立ち方である。 ゆっくり楽に出来るように何回も練習を繰り返して，水の浮力，重力，慣性の働き、揚力の存在等を知っていく。そのためには大変良い導入練習である。
背浮き泳ぎ	一人で鼻から水を吸い込むことなく背面浮きが出来るようになったら，背面浮き泳ぎを行う。 背面浮き泳ぎにはチョウチョウ泳ぎ，エレメンタリーバックストローク，ダブルアームリカバリー等の多様な泳ぎ方がある。これらの泳ぎ方はそれぞれ自身で有用な泳ぎ方であるが，高度な泳ぎ方や他の泳法に通じるいろいろな泳ぎの基本と応用を学ぶことが出来る。 背面浮き→背面浮き泳ぎ→背泳ぎへ。 背浮き：息をしっかりと吸う。耳までしっかりと浸けて腰を伸ばして浮く。 チョウチョウ泳ぎ：背浮きで脚を軽くキック（バタ足）し，手を腰の横で動かして頭の方へ進む。
エレメンタリーバックストローク	背浮きの状態で，両腕を身体のそば（体側）に沿わせて肩のところまで持っていく，両手首を外に返して両手を肩の横から太ももまで大きくかいて，頭の方に進む（エレメンタリーバックストローク）。太ももまでかいたら，腕はすばめて戻す。脚はかえる足。両腕は左右対称に同時に動かす。着衣泳でもっとも楽に泳げる泳ぎである。
背泳ぎ	① 両腕を同時に水上に抜いて回す（ダブルアームリカバリー）。 ② 片腕ずつ水上に抜いて回す。肘を曲げたまま小さく交互に回す。できたら，だんだんと腕を伸ばしてリカバリーする。 腕で推進力を生む（W字泳法）：腕は，水中で肘を曲げ，最後にお尻の下に水を押し込む感じで。

泳法指導⑤：バタフライ

高橋メソッド (たまご→けむし→さなぎ→チョウチョ)	腕を両手同時に水面上に持ち上げることとプルとキックのタイミングを合わせることのむずかしい泳ぎである。 したがって腕を水面上に持ち上げない。プルとキックは1対1（正確には2対2）のタイミングでともに同時に曲げ伸ばしを行うことを主要な練習テーマとする。 たまご→けむし→さなぎ→チョウチョと進化させていく。 ① たまご だるま浮きで背中を軽く押し合い、自分の力を使わないで浮き沈みを体感させる。 ② けむし 両手・両脚を同時に動かす。手は前方に軽く伸ばし、前腕で真下に水を押す。脚は膝を曲げて、下腿の前面で水を押す。これを繰り返す。腕と脚を同時に動かすことを練習する。手と足が同時にドボン、ドボンと水面近くで十分に曲げ伸ばしされていれば良い。（→「これができれば90%バタフライが出来たことになる」と褒めることが大事。 ③ さなぎ 1ストローク2キックのリズムで毛虫段階の泳ぎを少しずつ進化させて練習する。2回目のキックの際に手を下から外に回し、顔を上げて呼吸する。腕の動きは手首が水面に出るくらいとし、小さくてよい。 ④ ちょうちょう 腕の動きを徐々に大きくし、身体の浮き沈みを利用して楽に泳ぐ。 腕の下方外側へのかきと身体の浮き上がりをマッチングさせながら徐々に羽ばたいていく。毛虫段階のドボンドボンのリズムはバタフライになってもまったく変わらない。身体全体の浮き上がりの結果、腕の空中へのリカバリーが出来るという発想が大事である。バタフライのタイミングに着目して、楽に練習を行い、結果的に練習回数を多くして上手になろうというのが大きなねらいである。
スタンダードメソッド	ドルフィンキック→片腕バタフライ→両腕バタフライと進化させていく。 キックとプルのリズムを大事にする。 ① ドルフィンキック（両手を前方に伸ばしてストリームライン姿勢） 腰からムチ打つようにしなる。膝は軽く曲げ伸ばしする。 ② 片腕バタフライ] ドルフィンキックに片腕をプラスする。 キックとプルのリズムを大事にする。1ストローク2キックを徹底する。 腕をかいいた時のキックは強めに打つ。 腕プルはクロールと同じ。呼吸は横でも前でもよいので、毎回呼吸をする。 右腕のみで25m、左腕のみで25mを繰り返す。 ③ 片腕バタフライ→両腕バタフライ] 右腕バタフライ2回-左腕バタフライ2回を繰り返す。 →右腕バタフライ1回-左腕バタフライ1回を繰り返す。 →右腕バタフライ1回-左腕バタフライ1回-両腕バタフライ1回を繰り返す。

	④ 両腕バタフライ 腕のタイミングが遅れないように、技量に合わせたストロークの大きさで泳ぐ。呼吸時に上体が立ってしまわないように気をつける。 入水後、前に伸ばしてからプルをする（重心を前方にシフトさせる）。少ないストローク数でゆっくりと、浮力と重力をうまく使って泳ぐ。
--	---

10 分間泳

10 分間泳	目的・利点： 練習時間（泳ぐ量）の確保（全員に一定の運動量を確保できる）。ウォームアップにもできる。自分の力を知る。10 分間での進歩を見ることができる。脈拍を測定することでその日の体調や運動強度（負荷）を推察できる。 方法： 10 分間できるだけ止まらないで泳ぎ続ける。各自に合ったペースで泳ぐ。泳法はなんでもよい。ウォーキングでもジョギングでもけのびの繰り返しでも良い。 泳ぐ前と 10 分間泳終了後（約 20 秒後）に心拍数（10 秒間）の測定（手首触診）。 泳距離を数えておく（最初の数回は正確に数えるのが難しいが慣れてくると数えられるようになる）。 前後の心拍数と泳距離を記録させる。 評価： ・ 泳距離 200m-だいたい泳げると考えてよい 400m-かなり泳げる 600m-とてもよく泳げる 800m-インカレ、インターハイレベル（かなりハイレベル） 1000m-世界上位レベル ・ 泳距離の変化 ・ 心拍数：水泳運動中、強度を上げて行えばかなり持久力が高いと評価できる。
--------	--

リズム水泳：基本のリズム泳ぎ、スカーリング、組み合わせ泳ぎ、グループ演技

スカーリング	肘を支点にして肘から先をワイパーのように横に動かす。手のひらを 20-30° くらい傾けて内と外に水を押す。解剖学的に内側に手のひらが返りやすいので、外の方を強く押す意識で水を練る。内側にかくときは手のひらがほぼ水平のままかき戻す意識で行う。 手首の角度を変えることで移動や回転ができる。 ① その場で立って練習：肩まで浸かり、両腕を身体の前に置いて、軽く肘を曲げた状態から外⇄内にスカルする。 ② 足を水底から離して練習：上体を垂直に立て、スカルだけで頭より上の重さを支える。速いテンポで強くかく。10 秒間×2 回。 ③ スカーリング：上向きに浮いて腰の横でスカーリングをしながら頭の方へ進む。手首をほんの少し反り返し、手のひらを足の方に向けてス
--------	---

	カルする。身体を浮かせることが難しい場合は、足で軽くバタ足をしてよい（バタ足は水上に出さない）。 ④ ビート：上向きのスカーリングで頭の方に進みながら、わざと水しぶきを上げてバタ足をする。 中級編：片脚を曲げてセイルボート（ベントニー姿勢）。片脚を上げてバレレグ。
基本技術 タブ回転（左右）	上向きに浮いて、両膝を曲げ、すねを浮かしたまま顔の方に引いてくる。太ももが水面に対して垂直になるところまで引く。この姿勢をタブ姿勢という。タブ姿勢を保ったまま、水面を右に半回転、左に半回転する。スカーリングの手のひらの方向を進行方向（回転方向）の逆側にむけて水をかく。
前回り	前回り：鼻から息を吐きながら行う。 平泳ぎ→けのび→両手を前から横へかき分けて前回り
後ろ回り	後ろ回り：鼻から息を吐きながら行う。 上向きのスカーリング→両足をお腹の方へ引いて来て小さく丸くなり、後ろへ回る。 足を引いてくるまでは手は腰の横でスカーリングする。手のひらを上に返し、背中の中から大きく頭の上へ回すようにかく。身体を小さくして回ることと背中の中から手を回し回転のきっかけを作ることがポイント。
オイスター	上向きに浮いて、腰を折り曲げながら水中に「カキ」の貝のように閉じながら沈む。腰を中心にV字で沈む感じ。 スカーリングは、腰の横で手のひらを上に返し、両腕を横から頭上に伸ばし、腰から沈む。
リズム泳 基本の泳ぎ 平泳ぎ	用意するもの：CDデッキ（音量が大きいもの）、曲（運動会マーチなど） 平泳ぎ：カウント1で手と脚を伸ばし、カウント2で引いてくる。顔を上げたまま泳ぐ。できない人は1回1回顔をつけてよい。平泳ぎが泳げない人は歩いてよい。 ① 平泳ぎ ② 首振り平泳ぎ：カウント1で前、カウント2で手足を引いたときに横を向く、前→右→前→左→・・・ できれば列を並ぶようにする。
背泳ぎ	背泳ぎ：右手を身体の前の上の水面に用意。入水時にリズムをとる。 ① 背泳ぎ（伸びを入れた背泳ぎ）：カウント1で右手入水、カウント2はそのまま伸びる（右手頭上、左手水面）。カウント3で左手入水、カウント4で伸びる。・・・ ② 叩きバック：水面を太腿の上で2回叩いて（内、外）リカバリー。右と左交互。 カウント「1」で内、「1と」で外を叩く。「2」でリカバリーして入水。
横泳ぎ	横泳ぎ：身体を横に向けて、脚はあおり足もしくはかえる足キック。足を引きつけた時に腕を胸の前で合わせ、足を蹴った時に両腕を水平に伸ばす。身体の下側（プール底側）の腕は前方に、身体の上側の腕は体側に伸ばす。カウント1で腕と脚を伸ばし、カウント2で引きつける。顔は横向きのまま下側の腕に沿わせる。

	①左右どちらか一方を泳ぐ ②左右を交互に2回ずつ泳ぐ。2回目の最後に腕と脚を引きつける時、正面を向いて平泳ぎのカウント2の姿勢をとる。そして、方向を転換する。 ③左右を交互に2回ずつ、斜め45度方向に泳ぐ。ジグザグに進む。 ④泳力の高いものは、頭を水面に鉛直に起こし、両肩が水面に平行になるよう上体を立てて泳ぐ。
組み合わせ泳ぎ	隊列変化を加え、練習した基本技術を組み合わせて短い表現水泳プログラムにつなげる。 例： 「1-2-3-4-5-6-7-8」平泳ぎ2回 「1-2-3-4」ローリング（けのび→上向きにひっくり返って→両腕で水をかいて体側まで戻す） 「5-6-7-8」スカーリング 「1-2-3-4-5-6-7-8」叩きバック2回 「1-2-3-4」ビート 「5-6-7-8」後ろ回り 「1-2-3-4-----16」平泳ぎ8回で円になる 「1-2-3-4-5-6-7-8」円で手をつないでサイドキック。 「1-2-」片手を高く上げて沈んでおしまい。
グループ演技	6～8人でグループを作る。 音楽に合わせて、隊形変換を加えた簡単なリズム泳ぎを組み合わせ、グループで泳ぐ。 音楽はアニメソングなどリズムが一定で泳ぐのに適したテンポのものが良い。 グループごとに発表する。



写真2 水泳の先生方と大学卒業式での記念写真
（左から高橋伍郎先生，筆者，松崎さん（文部技官），松本亜紀さん（水泳部），坂田勇夫先生，椿本昇三先生，1983年3月25日）

4.2 集中実技「ヨット」

「ヨット」集中実技は，進藤正雄先生と宮地力先生が開設され，ヨット部監督の吉田滋樹先生（生命環境系），比佐秀夫氏（日立ボート・ヤード）らの献身的な協力を得て，運営されていた。筑波大学に着任した初年度より，この「ヨット」集中実技に研修生として参加したことが，この分野との関わりの始まりであった。その魅力に強く惹かれ，その後ほぼ毎年参加し，やがて担当教員，さらに主任担当を務めることとなった。のちに体育会ヨット部部长にも就任し，ヨット仲間との世界が広がった。

授業は夏季休業中の5日間，霞ヶ浦にて実施した。1～2人乗りディンギー5艇（ハミングバード，日立ボートヤード制作）を用いて，セーリングの基本講義，ディンギーの艀装，クルーとスキッパーの操縦技術，セール（帆）やシート（ロープのこと）の扱い，出艇・着艇・沈起

こしの技術などを実習した。安全確保のため、常にゴムボートやモーターボートを出す必要があるため、ヨット部部員とOBに補助員としての協力を仰いだ。初心者であった学生が数日後には互いに操船し、レースができるようになる過程は、体験的学習の持つ力を改めて実感させるものであった。霞ヶ浦で実施されたこの実習は、多くの教職員、ヨット部員、OB、そして関係者の協力によって支えられてきた。諸事情により数年前に本授業を取りやめたが、本学ならではの特色ある集中実技であったことは間違いない。

5. 共通体育を通して目指したもの

私が目指してきた共通体育授業は、スポーツを通して生き方を学ぶ授業である。人と人との関わりの中で生まれる感情や共感、一体感は、実体験を通してのみ得られるものである。バーチャル化が進む現代社会において、体育・スポーツが果たす教育的役割は、今後ますます重要になると考えている。

6. おわりに

筑波大学における34年間の教育実践を振り返り、あらためて多くの人々に支えられてきたことを実感している。本稿が、本学における共通体育の歩みを記録する一資料として、ささやかでも役立つことを願っている。



写真3 ヨット集中実技



写真4 ヨット集中実技

参考文献

本間三和子：現職教育講座報告「科学的水泳指導講座」．大学体育研究，31，35-45，2009．