

平成25年度 レベルアップ研修会（水泳）実施に係る報告書



経理課 鈴木 昭正

◆出張行程

- ・10月6日（日）～10月8日（火） 2泊3日

◆出張場所

- ・静岡県浜松市天竜B&G海洋センター

◆出張者

- ・事業部 指導者養成課 参事 菱木 英三
- ・海洋センター支援部 海洋センター課 原田 文子
- ・総務部 経理課 係長 鈴木 昭正

◆出張の目的

- ・B&G海洋性レクリエーション指導員を対象に、技術や指導プログラム及び最新情報の提供を目的とした研修を行い、指導力、技術面での向上を図ることにより、地域での水泳、着衣泳指導を活発化し、地域間のネットワークの親交を深める。

◆出張でお会いした方

- ・日本大学文理学部 体育学科 教授 野口 智博氏
- ・株式会社スポーツプラザ報徳 執行役員補佐  
兼 浜松市天竜B&G海洋センター 所長 植田 重好氏

◆主な内容

- ・1日目  
移動、浜松市天竜海洋センター視察  
会場設営、事前打合せ
- ・2日目  
集合、受付、開講式  
日本大学文理学部 教授 野口氏による「着衣泳講義」  
プールへ移動後、「着衣泳実技」
- ・3日目  
植田氏による「成人クラスを指導する際の留意点の講義」  
プールへ移動後、「水泳指導実技」  
財団職員による「指導法の確認」  
閉講式、アンケート記入、解散

◆成果

- ・競泳の専門家でもあり、水難学会の着衣泳指導員でもある野口氏から着衣泳の重要性をはじめ、着衣泳をする際のカリキュラムの流れや細かい部分のポイントまで指導していただき、参加者からも非常に好評であった。
- ・今回の研修会を通じて、野口氏とより交流を深め、先生の指導のうまさや人柄にも触れることができ、今後BGの別の事業にも協力していただけるような関係が構築できた。

◆参加者の感想（抜粋）

＜研修会へ参加した目的＞

- ・着衣泳の指導（アシスタント）をしているが、実際に自分でも体験したかった。
- ・夏季事業を終え、自分の力不足を感じたので、もっと学びたいと思い、参加した。
- ・個人の指導技術の見直しをさせていただきたいと思い参加した。
- ・スポーツ課職員（B&Gの担当者）が研修に声を掛けてくれたため。
- ・B&G特派員としての取材

＜研修内容への感想、意見＞

- ・とても実践的で、今後事業や教室に利用できることばかりでした。
- ・着衣泳をしたとき、想像以上に動きが制限された。
- ・今後子供たちに学んだことをしっかり指導していきたい。
- ・着衣泳に関して、とても細かい点まで学ぶことができ、知識になった。
- ・川や海での着衣泳で、ペットボトルを投げる救助以外の救助法を教えて欲しい。
- ・なかなか着衣泳をやる機会がなかったので、とても良い経験をさせていただいた。
- ・着衣泳をする際のカリキュラムの流れ、細かな知識を学べた。大変満足している。
- ・野口先生の講義はとてもわかりやすく親しみやすく良かった。
- ・人がおぼれていとき、助けることも大切だが、自分の安全を守ることも大切だとわかった。
- ・同じ施設の別のスタッフにも参加してもらおうよう声掛けを行っていきます。

＜今後の希望する受講内容＞

- ・アクアリズム
- ・園児、小学生の指導法、カヌー教室の指導法
- ・高齢者向けの水泳指導法
- ・プールのできるイベントの企画、教室の運営、展開方法
- ・AQ取得者対象に、4泳法を習得するまでのメニューの組み方、安全確保、効率的な指導方法
- ・プールの管理方法

＜開催希望時期、期間について＞

- ・6月～9月を除く 3日間程度まで。
- ・6月、9月、11月～2月で2日間がよい。
- ・11月末～12月中旬頃の2日間。
- ・4月～9月頃、2日～3日間。
- ・9月下旬から10月上旬。
- ・交通の便が良いところ、近隣で実施していただきたい。

＜B&G財団からの支援の要望＞

- ・全国で水泳に関して、事業、イベント等で、このようなことをしているといった情報が欲しい。
- ・今後もこのような研修会を継続していただきたい。
- ・教室等の募集方法やチラシの作成方法など事務的なことも少し取り入れてくれれば参考になる。

## ◆所感

## 【着衣泳講義、実技】

(鈴木)

野口氏から、とてもわかりやすく、伝わる講義・実技を行っていただきました。また、講義の合間に、「今、着衣泳をすることによって、水泳の技術にもいい影響を与える」という研究に取り組んでいるとおっしゃっていて、とても水泳に対する姿勢が熱心で、大変刺激を受けました。

着衣泳については、水難学会の指導員資格を取得され、指導員を育てられるレベルの指導をBGのこの研修会でしていただき、参加者にとって、とても有意義な研修会となったと思います。

講義で「泳ぎでうまくいかないとき、なんでこうなるの。なんで自分がうまくできないのか」ということを意識しなければいけないとお話になられ、自分自身が常に問題意識を持っていれば、水泳もそれ以外のことも上達できると感じました。過去に溺れた経験乗り越え、その後スイミングクラブで泳ぎを覚えた先生ご自身の経験からそのような思考を持たれているので、泳げない人の気持ちをわかった上で、相手の立場に立った話し方、伝え方、振る舞いをするので、大変親しみやすい指導なのだと思います。

(原田)

昨年に引き続き着衣泳の指導法について研修を行った。

午前中の講義は溺水の定義からはじまり、溺水のシミュレーションなど、動画を交えながら素人でも分かりやすい内容であった。

午後の実技は基本的なバディのとり方から、安全な入水方法など水泳の基礎指導から分かりやすく指導をいただき、参加者からは「とても分かりやすく、今後の教室に活かしたい。内容も飽きずに楽しく学ぶことができたので、子供の教室で実際に取り入れて見たい」などの感想が挙がった。

野口氏は現役時代にアジアで活躍し、現在は教授である傍ら初心者からオリンピック選手などトップ選手に至まで幅広い視点で指導をされており、講義等ではいつも新しい情報を提供くださるので勉強になる。水泳界でも野口氏の知名度は高いため、今後も財団の事業に何らかの形で関わりをもち、定期的に情報交換などの機会を設けるのも良いのではないかと感じた。

## 【成人クラスの指導法講義、実技】

成人クラス指導の留意点の前に、水泳指導者としての役割についてのお話がありました。

水泳指導者は、1. 安全確保、2. 秩序、3 上達の手伝いという役割持っている。

印象的だったのは、指導者はあくまで上達のお手伝いをするだけで、子供たちは水泳を自分で覚えていくものであり、「これが正解の泳ぎ方だ」と断定してはいけないとおっしゃっていたことです。水泳競技の世界では、世界一の選手の速い泳ぎ方が正しい泳ぎ方になり、常に進化していて、その最先端を取り入れつつも、対象者やその場のニーズにあった最善の泳ぎの指導していく必要があるとのことだった。成人はそれぞれの体型や体力や参加者の目的に応じ、特に初心者や高齢者には無理のない指導をしなければならない。BGの指導法は指導が初めての方でも指導者になれるよう基本的なカリキュラムを提供している。近年のアクアインストラクターの研修生のレベルが上がっており、新しいものを取り入れていく必要はあると思います。また、BGの水泳指導の目的を明確にし、それに沿ったよりベストな指導法を模索していき、養成研修を通じて、日本の子供たちに水泳の楽しさ、スポーツの面白さを提供する一役を担えたらと思いました。

◆写真



開講式での B&G 財団菱木参事挨拶



参加者自己紹介



日本大学文理学部 教授 野口氏



とてもわかりやすく伝わる講義



ウォーキングから全員で輪になるあそびとだるま浮きになり浮くことを感じる



バディ同士で先生の指導の元、背浮きを実践。まだ、足が浮かずにいる参加者も





エレメンタリーバックストロークと先生による見事なスカーリングのお手本

ここから、いよいよ着衣を着ての入水、水に入るや否や動きづらそうな参加者



ペットボトルを使って背浮きをするときのコツは、浮力を逃がさないよう顔以外は水中に！



先生の適切な指導により、着衣のままでも、背浮きができるようになってきました。





着衣のまま、3分間背浮きができるかチャレンジしました。見事全員達成！



背面落水からの救助の仕方をバディ同士で交互に実践



野口氏を囲んでの全体集合写真



長年の水泳指導経験から導き出された水泳理論、水泳の本質をお話いただきました



水泳に大切な水中での浮力の感覚を養うために、ビート板や体を使ったバランスを養うメニュー



B&G 財団菱木参事の幫助法の確認、真剣なまなざしで説明に聞き入る参加者



全日程を修了した参加者代表の石井さんへの修了証授与

## 【参考資料】

### ◆講義内容

野口氏 自己紹介

小学生のときに、溺れた経験がある

水泳にまつわる歴史的映像

講義内容の概要説明

講義

溺水について

パニックが一番怖い、泳力の高い低いと溺水には関係がない(サーフィンや津波など)

チェーンオブサバイバル

相当な専門知識が持っていないと「人は助けられない」ことを知る

溺者を救おうと入水して、逆に亡くなってしまうケースの方が多い

着衣泳で学習させるべきこと

水の中では、陸上と重心の位置が異なる

腹式呼吸で腹圧をかけると、浮心を下げることができ、浮くことができる

水に落水するときには、息を吐いてはいけない、声を出してはいけない

肺に空気を溜め込んだ状態で、落水できるよう訓練が必要

水中で着衣のとき体が重く感じるのは水の重さではなく、服のまとわりつきによるもの

水にも慣性の法則があり、肺に空気が溜まっても、浮き上がるまで時差がある

### ◆実技内容

参加者同士でバディ組み

入水の仕方、退水の仕方

プールを時計回りに回り、参加者全員で円を作る遊び、水慣れ

水泳指導における危険箇所の説明(プールの四隅と赤台の下が危険)

バディで背浮き(手を体側、手を横、手を上)

バディは頭や背中をサポートして、安心させてあげる

肺に空気を溜めないとなかなか浮けない

フィートファストダイブ、ヘッドファストダイブ

息を吐きながら沈み、手を突いて上がってくる

浮くためには、浮心との距離で体の重さを分散させる(手を上)か体の重さを集めるか  
(だるま浮きの状態)

着衣泳をする前に、自分が何秒背浮きできるか、25m何ストロークで泳げるかチャレンジ  
スカーリング

直立のまま、手を体側の状態から手のひらを45度開きながら、手を左右に動かす

背浮きで浮かない人は、スカーリングを腰よりも下で行う

フィニング 水にも慣性の法則があり、肺に空気が溜まっても、浮き上がるまで時差がある  
背泳ぎの手のかきのような動き、腕全体で水を足の方向にかく



背浮きと一緒に進むときには、腕をあげるときゆっくり動かし手を丸め息を吸いながら、  
下げるときは早く息を吐く

エレメンタリーバックストローク

手はスカーリングで足は平泳ぎのキック

足は力の調節ができない

落水したとき、岸が近い場合はうつ伏せで移動しても大丈夫

岸が遠い場合は仰向けで移動し、あまり疲れる足を使わないほうがいい

服を着て、入水

25m何ストロークで泳げるかチャレンジ

水がまとわりつくので、体を動かすのが難しく、泳ぎにくいことを体感

危険を伴うため、子供たちには、着衣のまま泳がせることは絶対にしないこと

服を着ていると泳力は関係なく、溺水することがあることを知ることが大事

だるま浮き、背浮き

ラヌー浮標デモンストレーション

着衣だと腕全体でスカーリングができず、手のひらに頼らざるを得ない

泳ぎにくい人は、早く浮力体を提供してあげないといけない

ペットボトルを使った背浮き

ペットボトルは頭の後ろや胸、へその位置、腰、お尻でも持てる

ペットボトル持つ最適な位置は、重心の位置で横向きに持つのがよい

ペットボトルをつかむとき手を水面から上げるのを最小限にする

手を水中から出すと、その体積分だけ浮力が失われ、沈んでいく

ペットボトルを2本持つときは抱えて、平泳ぎのキック

3分間ペットボトルで背浮き

前から落水したときの対応（バディで落水者とバイスタンダー）

落水するときには息を吐かないようにする

落水するときには叫んで息を吐いてしまっても、最後に息を吸って入水できる練習が必要

不意に落水した場合、落水者は背浮きになり、岸にいるバイスタンダーが落水者へ指示  
を出し、岸まで誘導する

岸に頭がぶつからないよう最後は手で保護してあげる

落水者は落水の衝撃に耐えて、息を溜めておくことを心がける

背面落水したときの対応

落水者はプールサイドのふちに後ろ向きで、かかとがひっかかり怪我をしないように足  
の裏を半分プール側へ出した状態で立つ

落水者の後ろのプールに人がいないことを確認し、バイスタンダーが胸を押し落水する  
落水者は衝撃に負けないよう息をこらえておく