スイミングクラブにおける段階的水泳指導法と競技レベルの関係

辻駿介（競技スポーツ学科　コーチングコース）
指導教員 白木孝尚

キーワード ： 進級基準，指導内容，JOC

1. 緒言

日本のスイミングクラブ業界は，1964 年の東京オリンピック以降から 1980 年代の後期にかけて発展した．高度成長期を背景に，子どもの体力づくりのため，また学校の授業に水泳が取り込まれたことから，スイミングクラブに通う子どもが増加した[1)]．

スイミングクラブでは，様々なプログラムサービスを展開している．こどもを対象としたスイミングスクールは，主に水慣れから泳法指導まであり，各クラブで定められている技術・泳力基準ごとに級が設定されており，段階的指導を行っている．能力判定には進級テストを行われていることが一般的である．

ジュニア競泳選手になるためには水慣れから泳法の技術・泳力について段階的に指導を受けた後，選手コースへ進むことが一般的である．ジュニア競泳選手には全国 JOC ジュニアオリンピックカップという，8 歳から 18 歳までが出場できる全国大会がある．また，JOC には毎回 3000 人から 5000 人程度の選手が出場しているが，スイミングクラブの中には出場者を輩出しているクラブ，出場者を輩出できていないクラブが存在する．

そこで本研究では，各クラブの進級基準・指導内容について調査を行い，JOC への出場者を輩出しているクラブとできていないクラブでは指導目的・指導方法・システムにどのような差異が存在しているかを比較・検討することを目的とした．

2. 研究方法

近畿圏に所在するスイミングクラブ（59 クラブ）において，各クラブの責任者，指導主任など代表者 1 名に指導内容・進級基準についてアンケート調査を実施した．また，アンケートの返信の際に，クラブで設定されている進級基準表の同封も任意で依頼した．

3. 結果及び考察

A. 指導内容について

指導内容については，①水慣れ，②泳ぎの導入，③基本の泳ぎ，④泳法に分類し，各クラブの進級基準の違いを検討した．

(a) 水慣れ

顔付け・顔洗い，けのびは全てのクラブで進級基準として設定されていた．

(b) 泳ぎの導入

息継ぎ（顔付け）板キック，けのびキックは 9 割以上のクラブで進級基準として設定されていた．

(c) 基本の泳ぎ

25m バタフライ・25m 背泳ぎ・25m 平泳ぎ・25m クロールは全てのクラブで進級基準として設定されていた．

(d) 泳法

最も多く実施されているのが 100m 個人メドレーであった．100m 個人メドレーと 50m クロールは 9 割以上のクラブで進級基準として設定されていた．

B. 進級基準・指導内容の比較

JOC への出場者を輩出したことがあるクラブは，水慣れの多くを練習項目として実施しており，泳ぎの導入への展開が早い傾向であった．泳法においてはバタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールの 4 泳法を続けて泳ぐ 100m 個人メドレー・200m 個人メドレーと 50m クロールが進級基準の最終目標に設定されている傾向であった．

JOC への出場者を輩出したことがないクラブは，水慣れにおいて細かく進級基準が設定されており，基本の泳ぎではバタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールの 4 泳法の習得と専門的なキックを進級基準に設定している傾向であった．

4. まとめ

本研究の結果から，JOC へ出場者を輩出したことがあるクラブは，100m 個人メドレー，200m 個人メドレーを進級基準に設定することで，選手コースへ進む前から，一つの泳法に偏ることなく，バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールの 4 泳法全てを中心に指導していることが考えられた．

5. 引用・参考文献

(1) 村川，俊彦，大北文生，新出昌明，並木和彦，スイミングクラブにおける水泳指導法に関する一考察 進級テスト及び指導段階について，東海大学紀要. 体育学部 東海大学紀要. 体育学部 23，31-45，1994-03-31 東海大学