

クロール・平泳ぎの技能向上を目的とした授業作り

— シュノーケルマスクを用いた指導 —

井上 蓮太郎 (鹿児島大学)

1. 目的

本研究では、シュノーケルマスクを用いて呼吸動作への負担を大幅に軽減することにより、泳動作の習得に焦点化した指導が可能であると考えた。そこで、水そのものや息つきが苦手な子が水泳を嫌いになることなく、楽しさを感じ続けながら泳動作の習得を可能とする指導法を作成することを目的とした。

2. 研究方法

シュノーケルマスクの泳動作に及ぼす影響を調べるため、シュノーケルマスク着用時・非着用時における泳動作・泳速度、被験者の主観を比較した。シュノーケルマスクは、Greatever 製のシュノーケルマスクダイビングフルフェイス型を使用した。

- ・対象者：大学生8名
- ・測定・分析方法：クロール・平泳ぎの泳動作・泳速度の測定は、ビデオカメラ (SONY デジタル4K ビデオカメラレコーダーFDR-AX700、Nikon デジタルカメラ COOLPIX W300) 2台を用い、水中・陸上から撮影した。それらの動画データを基に、動作分析、ならびに泳速度を算出した。

3. 結果と考察

1) 泳動作・泳速度の違いについて

クロール時の課題の1つとして、息つきに気を取られ上半身が反ることにより相対的に下半身が沈み、ストリームラインが崩れることがあげられる。シュノーケルマスク着用により、下半身が沈みにくくなり、ストリームラインが一直線に近くなることで、6/8人の被験者において確認された。

平泳ぎでは、息つき時の入水動作に違いが見られ、技能レベルの高い被験者が頭頂部付近から入水しているのに対し、技能レベルの低い被験者は顎付近から入水していることが確認された。技能の低い被験者では、シュノーケルマスク着用がより大きな水の抵抗を受ける形となり、息つき後の泳速度が低下する傾向が見られた。

2) 被験者の主観について

シュノーケルマスクを着用することにより、「軸がぶれにくかった」、「バタ足とストロークに集中できた」との回答が多く得られた。また、技能レベルの低い被験者からは、「(呼吸ができなくなる恐怖感が薄れ) 安心して泳ぐことができた」、「(ゴーグルと比べて) 水の中の様子がよく見えて楽しかった」との回答が得られた。なお、水中で自在に呼吸ができることを実感させるためにも、シュノーケルマスクの使い方自体の習得に時間をかける必要があるとの回答も多くあった。

4. 結論

クロールでは、シュノーケルマスク着用により息つき動作による姿勢の変化が緩和され、キックとストロークに焦点を当てることができ、ストリームラインが一直線に近い形になり、基本的なフォームの習得に効果があると考えられた。

平泳ぎでは、シュノーケルマスク着用により泳速度の低下はあるものの、技能レベルの低い被験者には、コーディネーションの難しいけり・かき動作に安心して取り組むことができると考えられた。

以上のことから、シュノーケルマスクを用いた指導は、特に技能レベルの低い児童において、基本的なフォームの習得と、恐怖感を薄れさせることにより、安心して水中での活動に取り組むことのできる点において有効性が示唆された。したがって、楽しさを感じながら泳動作の習得を可能とする指導法となりうると考えられた。

5. 参考文献

- 1) 後藤幸弘・上原禎弘(2012)内容学と架橋する保健体育科教育論, pp. 162-175, 晃洋書房
- 2) 三輪千子・本間三和子(2010)小学校低学年に身につけておくべき水中での基本動作の達成度と陸上での運動遊びとの関係, 体育科教育学研究, 26 (1), pp. 1-13