

筑波大学水泳実習（臨海）の授業報告

椿本昇三・仙石泰雄・高木英樹・本間三和子・武田 剛・安藤邦彬・
大高敏弘・真田 久・武政 徹・渡部厚一・宮川俊平・吉田 章

Report on University of Tsukuba's intensive swimming course at beach

TSUBAKIMOTO Shozo, SENGOKU Yasuo, TAKAGI Hideki, HOMMA Miwako,
TAKEDA Tsuyoshi, ANDO Kuniaki, OTAKA Toshihiro, SANADA Hisashi,
TAKEMASA Tohru, WATANABE Koichi,
MIYAKAWA Syumpei and YOSHIDA Akira

1. はじめに

平成 22 年度に行われた筑波大学の水泳実習（臨海）は、2002 年に 100 年を迎えた、日本の大学で行われている海での授業として、最も古い歴史を有した授業（茗水百年史、付録 1）である。

本実習は、過去に大学改革の一環として、伝統的な遠泳中心のプログラムからマリンスポーツ等を導入して、大幅な変化をした。そのことは、平成 7 年に椿本等によって、新しい臨海実習（参考文献 2）として詳しく報告された。ここでは、従来の遠泳以外のプログラムにスキンスクーバダイビング、カヌー、ボードセーリング、釣り・手こぎボート、バイアスロン、ライフセービング、ビギナーズコース（初心者・初級者泳力向上班）の多彩な選択オプションのプログラムを提供している実習内容を報告した。その当時は、マリンスポーツが、時代的な広がりを見せていた頃であった。また、地球環境問題が喚起されて、海という自然環境の中で行なう学外の集中授業として、その社会問題を学生に喚起することができた。このような内容の臨海実習は、他大学（遠泳中心のプログラム）に例を見ない多彩なプログラムで構成されていた。そして、学内外で抱える実習の時代的背景（国を挙げての大学改革、地球規模の自然環境問題等）の状況と今後の改善点について検討し

ていた。その結果、できるだけ多彩なプログラムについて、教材研究することで、より充実した実習プログラムを作成できるように、努力する必要があることが指摘された。

しかしながら、平成 11 年の再カリキュラム改革により、従来の実習対象学年者全員（スキー履修者も含む）に行っていたプールでの水泳実習（1.0 単位分）が、約半数以下の学生しか履修できない選択方法に変更となった。すなわち、それまでは臨海実習に参加する学生に対しては、プール実習で最低限の水泳能力を習得させることができた。しかし、このカリキュラム変更で、十分な水泳能力を持たないまま臨海実習に参加する者が増えた。そのために、安全上の問題から、従前のマリンスポーツを取り入れた実習を実施することは不可能になった。そこで、安全面を考慮して、平成 7 年以前のマリンスポーツのオプションを大幅に縮小した、遠泳中心の授業を展開する必要が生じた。

また、国家的大変革で国立大学の法人化が成された現在、国立大学当時のような実習運営が、予算や人事の上で難しくなってくるのが今後予想される。

そこで、今回は平成 22 年の遠泳を中心とした実習内容について、平成 22 年度の実習報告書を基にその現状を報告する。また、今後の課題として、実習プログラム内容改善の観点から、

新しい実習プログラムについて考えてみたい。

2. 平成 22 年の遠泳を中心としたプログラムの観点

実習プログラムは、資料 1 を参照。昔の泳ぐだけの臨海実習に成らないようにするために、プログラム内容を変更する際に、最も留意した点は、「2 時間の遠泳成功率を高めること」、「実習での学生の理解力を高めるための方法」であった。その留意点は、以下に示す通りである。

1. 事前練習・講義を通して学生に実習目的を明確に理解させる。
2. 事前練習・講義を通して、水泳技能の向上をはかる。特に、実習での安全上の留意点として、「初心者・初級者」の泳力向上をはかる必要があり、そのために水泳部員をできるだけマンツーマンに成るように付け、また海での実習班も同じにすることで、2 時間の遠泳を成功させるようにした。
3. 実習中、学生に実習ノートを毎日書かせ、各班の先生が、添削し、翌日返却することで、学生その日の実習の理解度や体調などを把握することができるようにした。この実習ノートは、教員と学生が相互に理解しあうことに効果があり、実習の内容を充実させることが期待できる（付録 2 参照）。
4. 実習後の写真は、ホームページにおいて公開している。従来のように写真集を作らず簡便に行えるようにしている。やはり、時代の流れで、デジタルカメラ等の利用は必要であるといえる。（付録 3 参照）（注：平成 21 年からデジタルカメラを利用し、各学生に対して希望の画像を CD-R ヘデータとしてコピーし、配布している。ただし、肖像権についての留意をしている。）

3. 過去の特筆すべき実習結果

平成 17 年度は、体育専門学群で初めて受け入れたニュージーランドの交換留学生が実習に参加した。彼の班は英語で授業を行った。体育専門学群の中では、初めての英語だけのクラスの授業であったと思われる。これは、担当教員の英語力に依存するものであるが、集中の実習で、留学生が日本人学生と実習を通して交流を深め易かったことが、英語での授業を可能にし

たとえられる。彼の実習ノート（付録 2-2 参照）から、海での集中授業は初めてで、非常に興味深く感激して授業を行ったことが記されていた。また、世界でも類を見ないこの海での集中授業は一生の思い出になり、できればいつかは、自分でも運営して集中授業を行いたいと述べていた。筑波大学での留学に、大きな成果をあげたと非常に喜んで帰国したことは、我々教員としても十分な結果が出せたことに、今後の留学生受け入れに大きな自信となった。

4. 今後の課題と展望

最後に、学外で行う水泳の実習内容については、いろいろな学内外の問題に前向きに取り組みながら、その時代のニーズや社会環境の変化に対応して、最も大切な人の命を守るための「水泳教育の意義」を追求して行くことが重要であると考えられる。

そのためには、実習中は安全面を十分留意する必要があることから、実習に参加できる学内教員を増やすことが、今後の課題となると考えられる。また、筑波大学として、更に新たな時代を築くために実習改善に取り組み、工夫のされた実習を確立し、全国に普及できるような臨海実習プログラムの開発を目指すことが大切であるといえる。さらに、今後どのように日本最古の歴史を持つこの実習を発展させていくかについて考えることが重要なことである。国立大学法人化後必要とされる目標の一つに、「特色のある教育」があげられる。

そこで、今後の臨海実習プログラムの展望としては、一つは、歴史的背景を復活する「幻の泳法の高師泳法（茗水百年史）を『泳法復活プログラム』』として中・上級者班に行わせる。現在も、横泳ぎや立ち泳ぎは中・上級班では行っているが、現在まで継承されていない明治時代に行われていた泳法を復活させるプログラムは、魅力的なものといえる。もう一つは、水中安全教育の一環として、海での着衣泳プログラムを救助法に取り入れることが考えられ。これらのプログラムは、どのように指導方法を確立するか、また誰が中心になって指導するのか、いくつかの問題を解決する必要があるが、今後の実習の発展のためには、是非取り組むべき課題であると思われる。

さらに、事前練習・講義を充実させるために、現在使用している実習要項の充実と、付録3のようなホームページの利用が考えられる。プールの事前練習や講義の資料として、ホームページによる公開なども学生の実習に対する予備知識の習得として有効だと思われる。

＜資料1＞ 平成22年度体育専門学群水泳実習（臨海）実施要項

1 はじめに

筑波大学における水泳の臨海実習は、2002年に歴史的な百年を迎えました。1886年（明治19年）に東京師範学校が開校され、1902年（明治35年）に東京高等師範学校に改称されました。その当時の校長（嘉納治五郎先生）によって、国民皆泳が提唱され、それを実現するために、全国の日本泳法（古式泳法）の利点を集大成した新しい泳法・指導方法が生み出されました。その指導方法を基に、多くの先輩たちにより全国各地で水泳の指導が行われました。我が国の水泳普及の先駆者として、また、その後、大正・昭和の時代から平成の現在に至るまで、日本の水泳教育の発展に大きく貢献し、その指導的役割を果たしてきています。

昔から、夏休み（7～8月）を利用して、千葉県館山市北条海岸（別名：鏡ヶ浦）で遠泳中心の臨海実習が行われました。東京高等師範学校時代は、全学生（体育以外の学生も含む）で、何週間もの長期間の実習が行われました。現在では、体育専門学群生中心の、選択必修の授業として4泊5日の日程で行われています。また、実習の場所は、平成6年より、館山市北条海岸から10数キロ離れた見物海岸でも行われています。水質及び宿泊環境の変化の理由で実習場所を移動しています。

実習の内容は、時代のニーズや社会環境の変化に応じて少しずつ変化していますが、「人の命を守る水泳教育の意義」は、昔から不変の内容であります。

それは、水中での自己保全能力の向上をはかることで、水中での事故を未然に防ぐようすることです。

本実習の意義は、以下の大きな4本柱である。
 「(1) 自然の海での水泳能力の向上」、
 「(2) 水中安全教育を理解し、また、救助・救

急法を学ぶ」、

「(3) 海を通して自然環境への理解を深める」、
 「(4) 集団生活を通して社会性・協調性・自主独立・リーダーシップ・フォローアップなどを学習し、また仲間作りや友好を深める体験をすること」、

最後に、学外での集団共同生活は、本実習の大きな特徴である。キャンパスを離れて、普段経験できない貴重な体験をし、より多くの実習成果をあげられるように、実習生各自が自覚し、筑波大学生としてふさわしい行動で実習に取り組んで下さい。

＜要項内容＞

平成22年度体育専門学群水泳実習（臨海）実施要項

1. 授業科目

水泳実習（臨海）（W98-1905）

2. 授業概要

自然活動（海）の水泳（遠泳・水辺活動）を集中授業で行なう。その実習を通して、水泳の理論と実技について理解を深める。また、日本泳法・救助法の実習を行なう。実習は、千葉県館山市見物海岸一帯で行なう。

3. 実習期日ならびに受講該当学生

前半：7月3日（土）～7月6日（火）

3泊4日間

体育専門学群2年生及び2年次以上の未修得・再履修の学生約90名

後半：7月6日（火）～7月9日（金）

3泊4日間

体育専門学群2年生及び2年次以上の未修得・再履修の学生約70名

4. 宿 舎

鳩山荘（受講該当学生、教員、医師、看護師、補助員）

〒294-0305 千葉県館山市見物787-2

（TEL 0470-29-2311）

5. スタッフ

＜前半＞

椿本昇三（実習責任者）、仙石泰雄、真田 久、

本間三和子・高木英樹、

安藤邦彬（庶務・その他）

*富樫泰一（茨城大学）、*佐竹弘靖（専修大

学)、*大庭昌昭(新潟大学)

<後半>

椿本昇三(実習責任者)、仙石泰雄、武政 徹、
安藤邦彬(庶務・その他)

*富樫泰一(茨城大学)、*市川 浩(JISS)、
高野千春(平成国際大学)

(*は非常勤講師)

6. 医師・看護師(保健管理センター)

<前半> 医 師:渡部厚一(スポーツ医学)
(7/3~6)

看護師:黒田梨絵(7/3~6)

<後半> 医 師:辰村正紀(7/6~9)

看護師:佐野恵利(7/6~9)

7. 実習補助員(16名:前期8名、後期8名)

本学水泳専攻学生および卒業生

<実習日程および内容>

1. 集合 時間 前半:7月3日(土)午前9:00
後半:7月6日(火)午前9:00
場所 体芸南駐車場(野球場横)、
昼食は各自持参

2. 日課

午前 7:00 起床、洗面、清掃
8:00 朝食
9:00~11:45 午前実習
12:00 昼食
午後 13:00~17:00 午後実習、片付け、入浴
18:00 夕食
夜 19:15~20:30 講義
22:00 点呼、消灯

3. 日程表

	午前	午後	夜(講義)
1日目 (7/3:7/6)	集合 (9:00AM) 野球場横 駐車場	開講式 実習1	自然活動 の水泳
2日目 (7/4:7/7)	実習2	実習3	遠泳
3日目 (7/5:7/8)	実習4	実習5	実習 報告会
4日目 (7/6:7/9)	実習6	閉講式 夕方:筑波着	

(注意)

日程については、天候によって変更があるかもしれない。その時は、各班の先生の指示に従って行動する。なお、備品の準備・片付けは班単位で行なうので積極的に手伝う。また、館内の

諸施設は、筑波大生として恥ずかしくないよう心掛けて利用すること。

4. 水泳実習(臨海)受講についての諸注意

○実習前に病気・怪我等の止むを得ない理由によって受講ができない場合は、証明書、または診断書などを添えて体芸支援室学群教務まで届出る。(郵送可、ただし実習日前日までに必着のこと)

○実習受講者は、受講年度の保健管理センター定期検診を受けていること。(未診者は健康診断証明書を各自で用意する)

○実習に全期間出席した者を、単位認定の対象とする。

○実習に関する時間は厳守する。

○実習の規律に反した場合、即座に受講を停止させ帰宅させる。

○その他、実習中の全ての行動は、各自で責任をもって行う。

<携帯品>

水着、サンダル、タオル(大・小2枚以上)、
白のメッシュキャップ(前頭部に黒ペンで大きくしっかり名前を書く)、ジャージ、保険証、
Tシャツ(濡れてもよいもの)、トレーナー、
トレパン、運動靴(古いもの)、お金(小遣い)、
日焼け止めクリーム、日用品、筆記用具、実習要項

<資料2>平成21年度体育専門学群水泳実習(臨海)報告書

毎年、実習終了後に体育専門学群長に本実習の報告書として、以下のような要領で提出している。(注:平成22年度は、2011年3月に学外委員会で承認される予定であるため、平成21年度の報告書を使用)

平成21年7月14日

体育専門学群長 殿

平成21年度 基礎科目:実技理論・実習I(H群) 水泳実習(臨海)実習報告書

1. 今年度の実習参加人数は、163名(前期99名、後期64名)である。
班別人数は、以下の通りである。

<前期：99名、男子64名；女子35名>

A班（上級班）

1班：18名（平泳48.1 ± 3.4；クロール35.6 ± 3.9秒）

2班：16名（平泳54.5 ± 3.0；クロール42.6 ± 5.4秒） 計34名

B班（中級班）

1班：18名（平泳60.5 ± 4.4；クロール46.3 ± 5.9秒）

2班：14名（平泳69.1 ± 7.5；クロール52.3 ± 8.9秒） 計32名

C班（初級班）

1班：17名（平泳74.0 ± 6.7；クロール52.3 ± 6.2秒）

【除く水泳部3名】

2班：16名（内水泳部7名） 計23名
（平均タイムは50m完泳できない者がいるため計算不可）

25m未満の泳力者：5名

<後期：64名、男子44名；女子20名>

A班（上級班）（平泳51.1 ± 4.4；クロール39.8 ± 5.3秒）計22名

B班（中級班）（平泳63.9 ± 4.3；クロール46.0 ± 4.3秒）計21名

C班（初・中級班）（平78.8 ± 9.1；クロール48.5 ± 5.7秒）計21名

水泳部4名、25m未満の泳力者：2名

本年度の受講生の水泳能力は、去年とほぼ同じレベルであった。25m以下の初心者は7名で、去年の11名よりの僅かではあるが減っている。今年も、前半・後半で7月上旬に実習を続けて行ったが、運営上は、去年よりスムーズにできた。実習前日の準備と移動が1回少なくなったので、体力的にも楽になった。ホテルの方も実習のために貸し切りとして、便宜をはかり、いろいろと対応してくれているので、実習の成果をあげることができた。プログラムの改善として、今年から、高師泳法の復活を目指して、日本泳法のプログラムを導入した。学生が積極的の取り組み、結果は、十分満足できるものであった。これからも指導方法などの工夫をしていきたい。

2. 実習の成果

<目的>

海（自然）での実習を通して、各自の水中自己保全能力を高める。時間泳（2時間隊列泳）・各種泳法・高師泳法・救助法・スキンドイビング・手漕ぎボート操船の各プログラムを行う。各々の運動技能向上を目指し、また、海を通して自然環境問題についての意識の高揚をはかる。さらに、集団生活を通して、ルール・規律を守り、仲間づくりや友好を深める。

<プログラム>

時間泳（2時間隊列泳）

スキンドイビング

手漕ぎボート操船

各種泳法・高師泳法（平泳、クロール、立ち泳ぎ、横泳）

救助法

（注）：各プログラムは、グループの能力差に応じた内容にする。

<前半（7月3日～6日）実習の成果>

上記の目的を達成するために、各プログラム内容を通して各々の実習を行った。結果は、以下のように要約される。

1. 本年度の遠泳は、気象条件（平均水温21度、気温25度、風速5m）の中で、実習を行った。結果は、遠泳（2時間泳）を参加者全員が完泳できた。特に、プールでは、数メートルしか泳げなかった2名が見事に完泳できたことは、水泳部のマンツーマン指導に寄るところが大きいと言える。また、仲間と一緒に励ましあったチームワークの成果であるとも言える。今年で5年連続、初心者班が全員完泳したことになる。実習前の泳力からはとても考えられないような大成果をあげた。隊列によるグループダイナミックスの大きな力に支えられたと結果である。改めて、集団での隊列泳の大きな意義を痛感したしだいである。
2. 実習ノートを用いて教員と学生は、毎日実習の内容についての質疑応答を行なった。学生からはいろいろな質問が出され、教官は丁寧に答えた。このような質疑応答をすることは学生から大きな評価を得た。これは、宿泊を共にする学外実習の大きなメリットであり、大学内ではなかなかできない教員と学生の親

交や相互理解が深まったことを示している。また、アンケートの感想文に見られるように、今回の遠泳中心の実習は、当初の目的に対して、大きな成果を上げたと言える。また、集団生活を通して、規律ある生活態度を養い、さらに多くの友人を作ったことが実習の成果として上げられる。(付録2参照)

<後半(7月7日～10日)実習の成果>

前半と同様のプログラム内容を通して各々の実習を行った。結果は以下のように要約される。

1. 後半も前半とはほぼ同様の気象条件であった。平均水温 21 度、気温 28 度、風速 (0～5m) の条件で、実習を行った。遠泳 (2 時間泳) は、参加者全員が完泳できた。A・B・C 班一緒に協力し、全員で協力しながら完泳できた。特に、C 班の初心者 2 名は、補助員のマンツーマン指導により完泳できた。プールからの十分な遠泳準備指導の成果が見られ、無事に全員完泳することができた。しかも隊列もほとんどみだれることなく、グループが一団となって、見事な上陸を果たすことができた。前半同様に、上陸後は、達成感のため涙する者が多く見られた。改めて、集団での隊列泳の大きな意義を痛感したしだいである。
2. 実習ノートは、前半と同様。

<反省と今後の課題>

今年は、スキー宿舍問題のため種目選択は4月のオリエンテーションに行ったが、スムーズにできた。しかし、TWINSの登録に関しては、去年同様未履修者が多く見られた。来年度は、TWINS登録の徹底を周知させる必要がある。

プールでの事前練習は、今年も効率良くで

きたと思う (1 学期間：水 4 限 6 回 / 事前練習 昼休み 2 回)。初心者指導を行ったことが、全員完泳できた大きな要因と考えられる。

来年も、今年度と同様に実施したいと考えているが、前半と後半の引継ぎを改善したい。具体的には、前半の終了を午前で終わり、後半の開始をその日の午後にする。宿舍側から丸 1 日を空けないで効率良く宿を使って欲しいとの要望があるため。

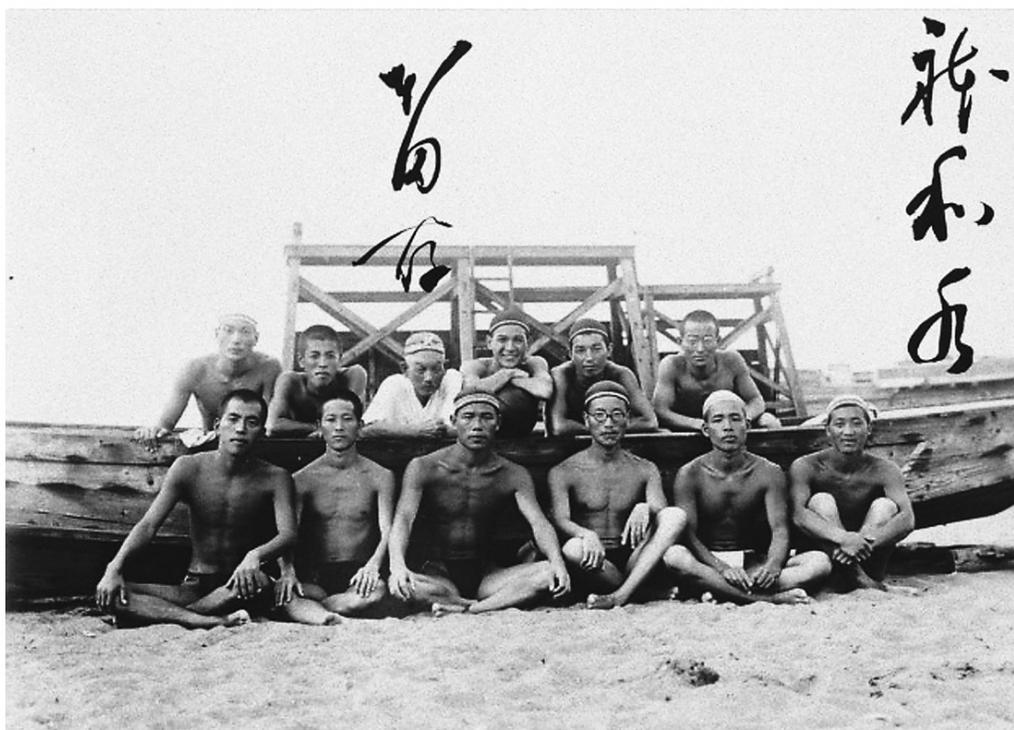
<参考文献>

1. 野村武男・椿本昇三・真田 久 (2002) : 茗水百年史－東京高等師範学校游泳部・東京文理科大学水泳部・東京教育大学水泳部・筑波大学水泳部－, 茗水百年史編纂委員会, pp.1-291.
2. 椿本昇三・大庭昌昭・野村武男・吉田章 (1997) : 実習報告新しい臨海実習 (野外運動・実習) について, 筑波大学運動学研究, 13 : 93-106.
3. 椿本昇三 (1997) : 水辺野外 (スキndaイビング・カヌー) 実習と意義, 女子体育, 39-8 : 43-46.
4. 椿本昇三・渡邊 彰・今関豊一・他 9 名 (2004) : 学校体育実技指導資料 第 4 集 水泳指導の手引 (二訂版), 文部科学省, 大阪書籍, pp.1-132.
5. 椿本昇三 (2001) : 新学習指導要領による中学校体育の授業上巻－第 5 章水泳－杉山重利・高橋建夫 (編), 大修館書店.
6. 荒木昭好・佐野 裕・野沢 巖・椿本昇三・臼井みよ子 (1993) : はじめての着衣泳, 山海堂.
7. 東京高等師範学校校友会游泳部 (1913) : 游泳教授要録, 東京高等師範学校.

<付録 1 - 1>



大正初期の水泳実習
(校友会誌第 39 号より)



「新和水」と書かれた本田存師範の署名（昭和 14 年）
(興津達明氏提供)

<付録 1 - 2 >

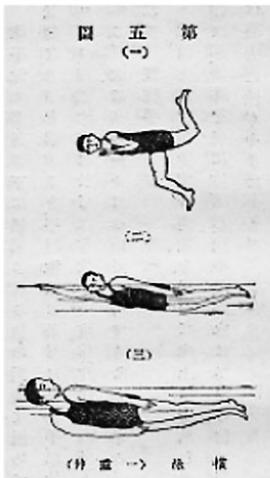


2002年（百年目）の水泳実習

平成14年に寮の前の海に堤防が築づかれ、昔の面影がなくなる。



館山北条海岸（昭和25年）



横泳（一重伸）
（文部省、水泳指針、昭和3年より）

高師泳法は文部省の水泳指針に取り入れられた

<付録2-1>実習ノートの例

実習ノート
 (平修)
 7月6日(水) 時間(7:00~) 天気(曇)
 気温(23℃) 水温(19℃) 風(m)
 体調(絶対調 好調 普通 不調 絶対不調)

1. 実習内容:
 水中閉泳、イカゴゴ、横列ゴ、フローバ、
 救急蘇生法

2. 理解度:

<手漕ぎボート>	1	2	3	4
<スキンドビング>	1	2	3	4
<速泳>	1	2	3	4
<理論>	1	2	3	4
<講義>	1	2	3	4

※1: (できていない)、2: (少しできた)、3: (できた)、4: (良くてできた)

3. 新しく得た知見(キーワード):
 水中の呼吸、水中の浮力、人工呼吸機、AED(自動体外除細動器)

4. 反省と今後の課題:
 ノースが難しい時に前後の距離を、常に決まるといふことが、
 比較的遅い泳ぎには必要だと感じた。

5. その他:
 対面前の自分の泳ぎを修正する。
 泳ぐ声をつけてあげよう。船道もボートの
 前後の位置関係について、もう少しペースを
 つなげてほしい。

担当教官チエックサイン

実習ノート
 (平修)
 7月6日(水) 時間(9:00~) 天気(雨)
 気温(23℃) 水温(21℃) 風(m)
 体調(絶対調 好調 普通 不調 絶対不調)

1. 実習内容:
 救助法

2. 理解度:

<手漕ぎボート>	1	2	3	4
<スキンドビング>	1	2	3	4
<速泳>	1	2	3	4
<理論>	1	2	3	4
<講義>	1	2	3	4

※1: (できていない)、2: (少しできた)、3: (できた)、4: (良くてできた)

3. 新しく得た知見(キーワード):
 溺者発見、救助、一人の救助、道具使用

4. 反省と今後の課題:
 海で実際に起る時の対応は、救助は難しい
 と思われ、道具を使った救助も優先したい。

5. その他:
 最終70分間の救助は、自分の
 本意で、深く利用し、
 道具、泳ぎを修正したい。

担当教官チエックサイン

<付録2-2> 留学生Jの記録抜粋

実習ノート

2004 月7日 (5) 時間 (~)

気温 (29 °C) 水温 (23 °C) ^{Water temp}

体調 (絶好調 好調 普通)

Visibility (?) ^{fontart}

1. 実習内容:

- Intro. Games ; group bonding in water.
- Swam to buoys (Group swim)
- Watched Video on history of Tokyo Bay, Nat.

2. 理解度:

<手漕ぎボート>	1	2	3	4
<スキndaイビング>	1	2	3	4
<遠泳>	1	2	3	4
<理論>	1	2	3	4
<講義>	1	2	3	4

※1: (できていない)、2: (少しできた)、3: (できた)、4

3. 新しく得た知見 (キーワード) :

4. 反省と今後の課題:

Nature ecology, some history of Tateyama City
environment. Green plants (don't know name) are gone
Plants around Tokyo Bay was destroyed due to pollution

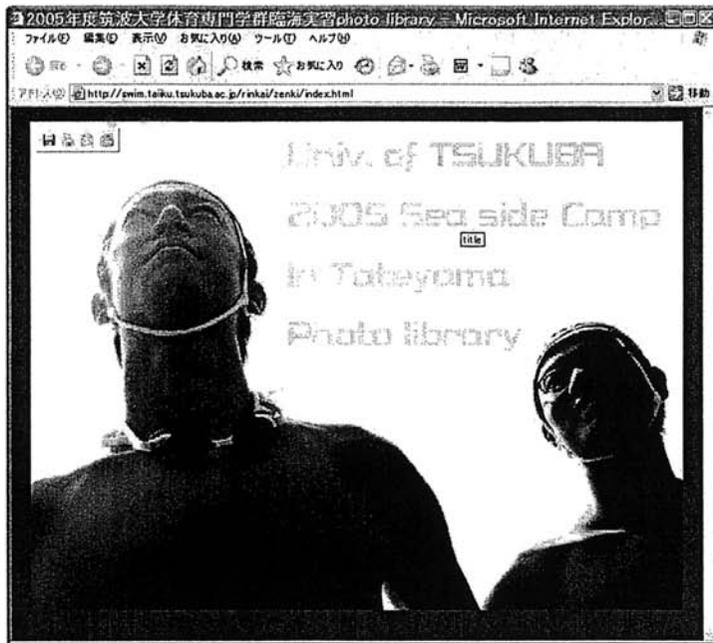
5. その他:

How about Swim

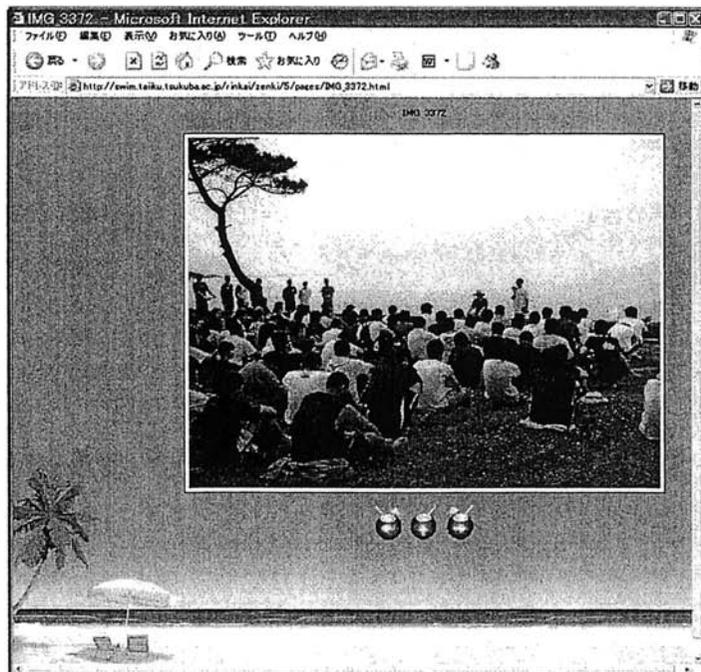
→ P.S. Swimming in the sea was interesting as
My previous ocean swim experiences were confined
to a group, we kept a lookout for

担当教官チェックセ

<付録3-1>実習報告として初めての試み

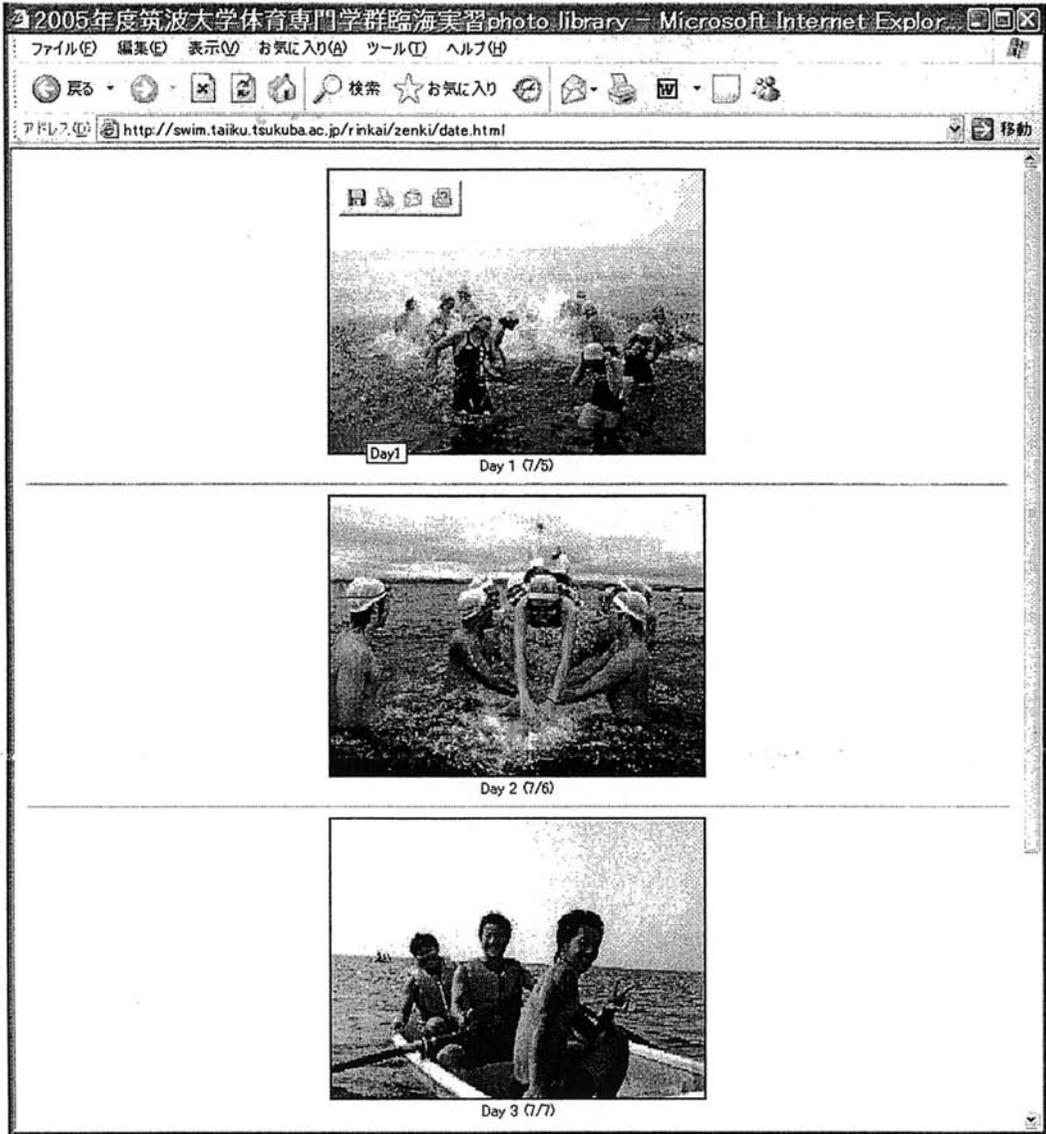


2005 年度筑波大学体育専門学群臨海実習・前期フォトアルバム
実習中の写真を HTML 形式のフォトアルバムファイルにして WEB 上に公開し、現在に至る。
(<http://swim.taiiku.tsukuba.ac.jp/rinkai/zenki/index.html>)



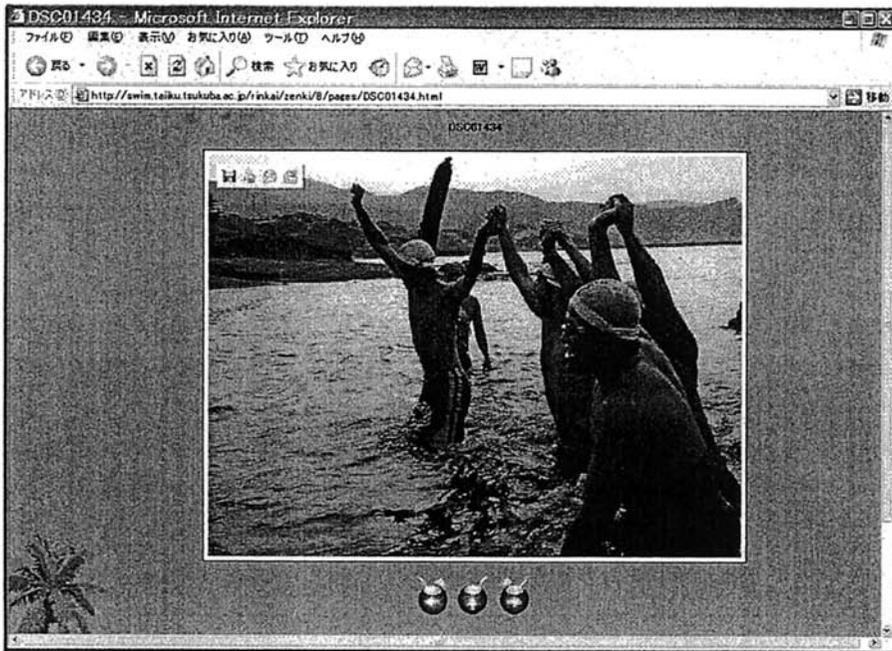
開校式の風景

<付録 3 - 2 >

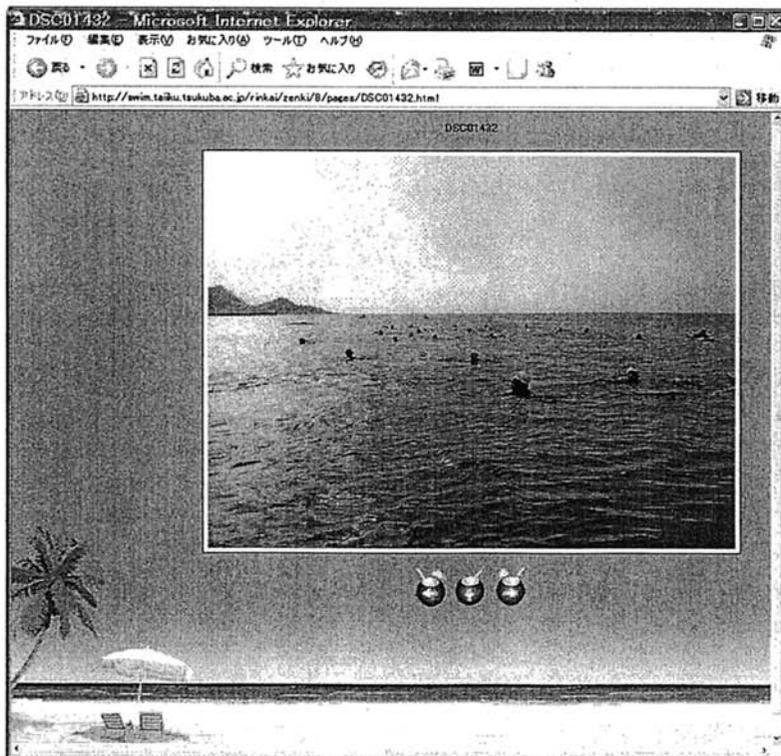


各種プログラム風景

<付録 3 - 3 >



遠泳完泳後の上陸風景（歓喜の一瞬）



隊列泳の風景（プールのような静かな海）