

## 私の水泳授業

坂田勇夫

### Passing my swimming class in review

Isao Sakata

#### 1) はじめに

昭和51年度に筑波大学で共通体育水泳授業を担当して26年になる。

着任して3年間、屋外プールでの授業はきびしい条件だった。今ではなつかしい。

54年6月に屋内温水プール(50m×16.4m 7コース 水深1.2m~3.8m 水温 27.5度)と屋外プール(25m×20m 6コース 水深5m 飛込台3m, 5m, 7.5m, 10m, 飛板1m, 3m)が完成したことで、1年を通して、水泳全般にわたって、水泳の学習-指導を行なうことができるようになった。

これまで、共通体育に関する水泳授業報告は、55年に“正課体育の授業研究でスポーツ技術にかかわる不安の解析と指導例”-水泳の指導<sup>(19)</sup>、57年に“習慣態度の育成を目指した授業研究-主として教授論的考察”-水泳<sup>(20)</sup>、“運動技能の向上を目指した授業研究-主として教授論的考察-水泳”<sup>(26)</sup>、“習慣態度の育成を目指した授業研究-主として教授論的考察-脳性麻痺学生の水泳”<sup>(23)</sup>、58年に“大学正課体育水泳授業における達成課題-1500mクロール泳-の意味論的研究”<sup>(21)</sup>、“正課体育受講学生の10分間水泳時における心拍数の変動”<sup>(27)</sup>、“脳性麻痺学生の呼吸循環機能に及ぼす水泳運動の影響”<sup>(5)</sup>、60年に“大

学正課体育における光学機器の効果的利用に関する研究-水泳授業へのVTR導入の実態”<sup>(28)</sup>、その後、平成3年に“正課体育水泳受講生の60分間泳における泳距離と運動強度”<sup>(22)</sup>等が報告されてきた。

その間に、61年には江田らによって、“正課体育4年間履修に対する筑波大学生の意識”<sup>(4)</sup>の中で、体育の授業に対して受講学生による評価が報告された。

それによると、「水泳は運動レベルの向上がどの種目よりも高い値(水泳 44.6%, 卓球 31.9%, ラグビー 28.0%, 硬式テニス 25.4%)を示しており、水泳を受講した学生の10人に4人強が「水泳授業は技術向上がはかれる種目」として認めている実態が明らかになった。

以上、大学体育研究でこれまでに発表された水泳授業関係について述べてきたが、その後、水泳授業報告はなされていない。そこで、本稿では、最近5ケ年にわたって筆者が行なった水泳授業について報告することとした。

#### 2) 筆者が行なった通年実技-水泳授業-の流れ

本学の共通科目「体育」の目標である「生涯にわたってスポーツの楽しさを享受する能力を高めること」「自己の健康・体力に対する

認識を深め、生涯にわたって自主的に健康・体力づくりを実践する能力や態度を高めること」と明示されているところから、水泳授業の目標は、水泳学習を通してそれらを実現す

ることを目指しながら、加えて「水中安全能力および楽しく水泳にかかわる習慣を習得することと、生涯スポーツとしての水泳へと発展すること」を追求していくことと考えてい

#### ※註1 水中安全能力

- (a) 水府流 生徒は藩士の子弟で、浅いところに張られた縄の中で泳ぎを教えられた。技術が相当進むと、川越えの式を行ない、百余間(約200m)の川を往復横断すると、指南宅で神文を書き、入門することになる。つぎに千鳥掛の遠泳を卒業すると初めて縄の外で泳ぐことのできる一人泳ぎという階級に進んだ。その間に泳法、操船法、教授法を習得して、船番の階級に進んでいった。
- (b) 観海流 観海流の基本泳法は、蛙足平泳ぎで(中略)観海流の趣旨は、「長途の水上を游泳して目的地に到達しても比較的身体の疲労を覚えず、上陸の後労働に服しする」ということにある。初段免許 50町 長渡、中段免許 3里半 大渡、奥伝免許 5里 長泳、皆伝免許 7里 遠泳
- (c) 神伝流 游泳の本旨は長く潜り、遠く遊び、浅く跳ぶの三点に存するもの故。
- (d) イギリスにおいては、ASA(アマチュア水泳協会)の「Basic Skill of survival swimming」(おぼれないための基礎的技術)には、以下のように示されている。
- 右端に一( )に示したのは、筆者が水泳授業で採用している内容である。

1. Entering from a height (飛込)
2. Swimming for speed and endurance (速泳と持久泳)
3. Treading water and floating (立泳と浮標)
4. Submerging (水面からの潜り方)
5. Swimming underwater (潜行または潜水)
6. Removing clothing (水中脱衣)
7. Inflating clothing (水中着衣による浮き袋)
8. Using miscellaneous supports (浮く物使用で浮標)
9. Getting out of the water (離水)

上記のASAの具体的なテスト項目として、泳ぐ際に、長袖シャツ、長ズボン、プルオーバー、靴下、運動靴を着用した状態で以下のことを行なうとしている。

1. プールサイドから飛込
2. 100ヤード2分30秒以内で泳ぐ
3. 靴、靴下を脱いで浮く。(1.5分 片手片足で、4.5分は両手両脚使って)
4. 550ヤードを15分以内で泳ぐ。

(泳ぎながらサーフェスダイブを頭から2回、足から2回、3フィートの深さに4ヤード離して沈められた輪をくぐり抜ける)

5. プルオーバーを脱ぎ、着衣(ズボンかシャツ等)で浮き袋をつくり、100ヤード泳ぐ。途中で空気が抜けたら、膨らます。
6. 2分間立泳ぎ。片手前腕を水面上に出す。
7. ステップを使わずに離水。水面から9インチの高さのプールサイドから。

(e) フレッド ラヌー 「おぼれないための新しい水泳の技術」

腕の能力——10分間浮標、100ヤード泳ぎ、前向き後向きとんぼ返りを行い、輪を回収し、次いでプールの中の幅40フィートを一回だけ潜行し、しぼりをといてただちにプールを出る。(150~75点)

脚の能力——前のテストと同じで、手を縛られ浅いところでしぼりとかれる。

短距離テスト——25ヤードを10~12秒(20点)、13~15(15点)、16~18(10点)、19~21(5点)

マイル泳ぎ——高い飛び板から飛込んだ後、一マイル泳ぐ。(85~100点)

潜水泳法——

胸を重ねての運搬——背中足首と手首をしぼられて30フィート泳ぐ(10点)

同じくしぼられて20呼吸浮標、(10点)

同じくしぼられて前向き、後ろ向きで飛込む(10点)

300ヤードスピードテスト——9分程度~5分(75~150点)

る。

これらの目標を達成するための水泳授業における年間の流れはつぎのとおりである。

#### (1) 1学期

1学期の具体的目標は「楽に続けて長い距離を泳ぐ」で、学期末には達成課題として、1時間泳を測定した。

授業内容は、各時限のはじめに10分間泳を行ない、残りの時間に基本的技術(浮くこと、浮き沈みしながらの呼吸、水面に水平姿勢で浮くとその姿勢で進むこと)を2~4週にわたって指導し、残りの週には泳法指導(足ヒレやパドルを活用した技術指導)を行なった。

1学期のレポートは、授業に対する感想と「泳ぎの美しさ」或いは「水とのかかわりについて」をテーマとした。「泳ぎの美しさ」の参考資料としては、中井正一<sup>(13)</sup>の美学入門の中から「技術の中に」を、「水とのかかわりについて」の参考資料には、中村雄二郎<sup>(14)</sup>の「水・存在のエレメントとしての」を提供した。

#### (2) 2学期

2学期の具体的目標は、「楽に続けて長い距離を泳ぐ」に加えて、「多様な水中スポーツを体験すること」で、学期末には達成課題として、200m個人メドレーあるいは10分間泳を測定した。

授業内容は、飛込(3m台、希望者には5m、7.5m、10mおよび1mと3m飛板)2週、スキングダイビング(3点セット操作と3.8m潜水)3週、簡易水球を3週行なった。

毎授業のはじめに必ず10分間泳を行なった。水球は水泳クラスの技能レベルを考慮して、3学期に行なうこともあった。

2学期レポートは授業内容に対する感想と「泳ぎの上達とからだ」をテーマとした。「泳ぎの上達とからだ」をまとめるにあたって、市川浩<sup>(15)</sup>の「身の構造」の中から「身の拡がり、身体は文化を内蔵する、トイレットペーパー騒動」の中から抽出した資料を提供した。

#### (3) 3学期

3学期の具体的目標は、「楽に続けて長い距離を泳ぐ」「水中安全能力の向上」「泳法指導」であり、年度末に達成課題として、400m個人メドレーを測定した。

授業内容は、着衣泳と寒中水泳、400m個人メドレーを完泳するために必要な泳法指導と各種ターンの指導であった。

3学期末のレポートは、1年間の授業内容に対する感想と「泳ぎと音風景」そして、健康・体力については生活習慣病、あるいは骨の健康学等についてをテーマとした。

「泳ぎと音風景」の参考資料には、山岸美穂ら<sup>(32)</sup>の「音の風景とは何か」の中から抽出した文章を資料として提供した。

但し、2学期と3学期のレポートのテーマは流動的であり、学期によって適宜交互にテーマを変えて出題した。

#### 3) 「楽に続けて長い距離を泳ぐ」について

「楽に続けて長い距離を泳ぐ」ために「10分間泳」「1時間泳」「400m個人メドレー」を授業内容として取り上げている。

「楽に続けて長い距離を泳ぐ」に対して、受講学生はどのような感想を抱いているか、4編の感想文を紹介したい。

(1) 「大会の度に自己のベストを目指すとともに決勝進出をかけたスイマーであった。

最初の授業の日に先生は「ゆっくり泳げ、速く泳ぐな」と繰り返し私達に呼びかけた。速く泳いで注意を受けたのは初めてだった。大学の授業で初めて得たものもある。それは遠泳もしくは長距離泳が嫌いでなくなったことだ。」 国際-1 S.R

(2) 「いかに楽しんで長い距離を泳ぐかという言葉にとっても興味をもった。今までに水泳を習ってきて50m以上泳げなかった。原因はガンバリすぎですぐバテしてしまうと今ではわかった。息つきも苦勞していたが、何もしなければ体は浮いてきて自然に息つきできるようになり、楽しく泳げるようになった。」

(3) 「僕は、小、中、高とずっと水泳の授業があったが、25mを何本もより早く泳ぐものだった。大きく伸びて楽に泳ぐというものは水泳は異様に疲れるという僕の中の常識をぬぐい去るものだった。」 芸術—1 T.J

(4) 「水泳＝速く泳ぐ」が今まで私の頭にあったが、1学期の授業を受けて水泳の新たな一面が見れた。浮く技術と遠泳である。人間は水に浮くことができ、姿勢によっては息もできる。このような当然のことを今までやったことはなかった気がする。

以上の感想文から、「速く泳ぐ」ことがこれまでの小中高における水泳授業の目標であったが、大学では「楽に続けて長い距離を泳ぐ」という全く質的に異なる指導方針に驚き、戸惑いを感じていることがうかがえた。しかし、その具体的目標に基づいた指導内容（基本的技術である浮くことと呼吸法、抵抗の少ない水平姿勢で浮いて進む等）を学習することによって、これまでは「ガンバリすぎですぐバテしまう。息つきも苦勞していた」という技能状況であったものが、「何もしなければ体は浮いてきて自然に息つきできるようになり、楽しく泳げるようになった」「大きく伸びて楽に泳ぐという水泳は異様に疲れるという僕の中の常識をぬぐい去るものだった」と、楽しく泳げるようになり、長距離も嫌いでなくなっていることがうかがえた。

「楽に続けて長い距離を泳ぐ」が学習者に受容され、肯定されて、1時間泳に到るまでの水泳学習をする内に、水泳観の拡大・変容に大きく関与したことがうかがえる。

このように、感想文は、学生による授業評価であり、具体的目標・内容・指導等の妥当性を検討するのに有効であり、また、学生の内的学習状況を理解できるばかりでなく、泳ぎの指導に対しての意見や希望等が述べられることから水泳指導の改善に役立てることが

できるという一石三鳥の効用を有していることが示唆された。

小中高における水泳授業における「速く泳ぐ」は“より速く、より高く、より強く”を志向する競技志向的考え方に通じるが、「ゆっくり泳げ、速く泳ぐな」は筋力的要因を軽減して長い時間運動を行なういわゆる有酸素的運動を志向する生涯スポーツの考え方といえる。すなわち、水中で運動を行なう際、速さを要求することは、水中抵抗が速度の二乗に比例して大きくなるという流体力学の法則に示されるように、速く泳げば、それだけ強靱な体力（特に筋力）が要求されることとなる。

ところが、共通体育を履修するほとんどの学生は、体力が低下傾向か現状維持するのがやつの状況であるため、泳ぎを学習する際、大きな力を発揮する運動は要求できにくいため、小さな力を発揮する運動で巧みなわざを身につけることを指導することがより重要と考えるのが妥当であろう。

筆者が目標とする「楽に続けて長い距離を泳ぐ」は、まさしくそのことを実現したいがためであるし、丘沢静也<sup>(10)</sup>がいう「だらだらと泳ぐことによるこびと楽しさ」と共通するコンセプトをもっており、生涯スポーツの確立に通じる目標であることを、次の文章から首肯することができる。すなわち「私がかからの教養に目覚めたのは、中年になってからである。中学、高校、大学と、スポーツらしいスポーツをみっちりやった経験もない。運動して汗を流している人を軽蔑した」と、これまでは運動嫌いだった彼が「36才の私はひよんなことから走るようになった。やがて、週に4日は30分で6km走り、週に5～6日は1時間に2000mほど泳ぎ」とスポーツ習慣を身につけていき、「力を抜いてだらだらと」の大切さに気づいたのは、水泳のおかげである。ザ カナヅチ脱出のためには悲惨を通りこして滑稽なほど苦勞した。なかなか力が抜

けずに、水に浮かなかったからだ。しかも力を抜こうと意識すればするほど力が入ってしまう。頑張らないのが教養である。人目を意識せず、からだの喜びのために、ほどほどに「自分でする」フィットネス・スポーツのほうが、じつはスポーツの王道ではないだろうか」が示唆するところである。

以上のことから、「ゆっくり泳げ、速く泳ぐな」＝「楽に続けて長い距離を泳ぐ」は、水泳観を変容し、水泳技術の向上と泳ぎの楽しさを享受でき、生涯スポーツへの発展が望める目標であるということが示唆される場所である。

#### 4) 水中安全能力を高める

水中安全能力を高めるため、10分間泳、1時間泳、飛込、浮標、スキングダイビング、着衣泳、寒中水泳等を授業内容として取り上げている。

水中安全能力については、日本泳法（水府流<sup>(8)</sup>、観海流<sup>(9)</sup>、神伝流<sup>(10)</sup>等）やイギリスの水泳協会（生き残るための基礎的技術）<sup>(4)</sup>、アメリカのラヌーの「おぼれないための基礎的技術」<sup>(3)</sup>等<sup>(11)</sup>を参考にして、筆者独自の水中安全能力の基準を考案して授業のなかで取り上げ、一人一人の学生の水中安全能力を高めることに力点を置いている。

筆者が実施している安全能力は、「3mからの飛込、1時間泳、3.8mの深さへ潜水、着衣泳、10度以下の水温での寒中水泳、70cmの高さへ深いプールからの離水」ができることとしている。

これらの安全基準に対して、ほとんどの学生は、各学期の授業内容を消化しながら達成していることが認められるし、安全能力を達成できない学生に対しては水中において何が危険であるかを正しく認識できるようにしっかりと指導するよう心がけている。

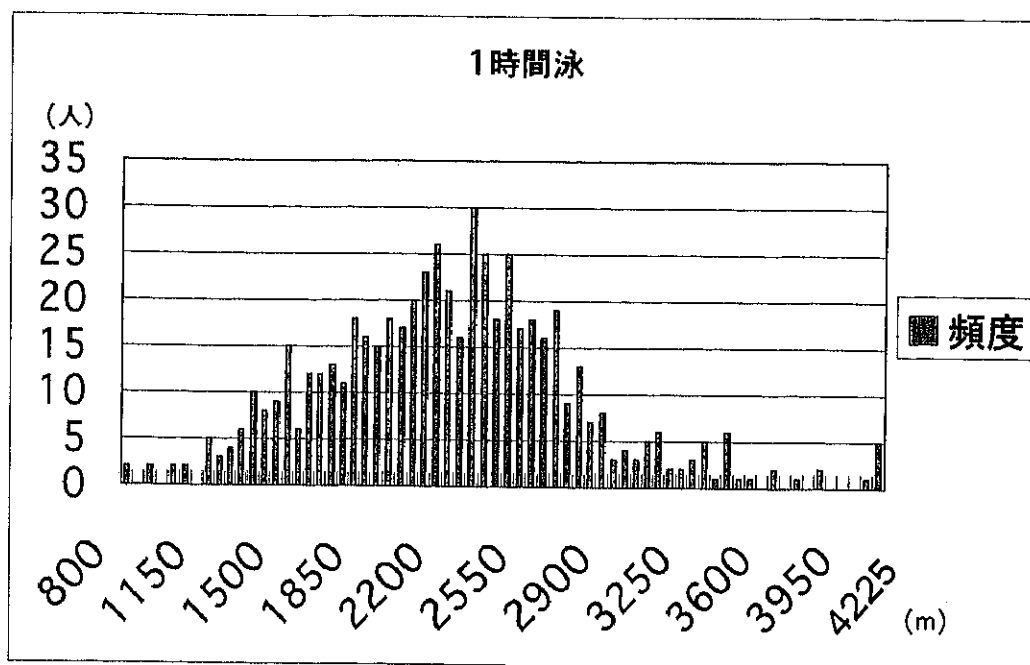
#### 5) 1時間泳について

水泳授業を構成する学生の中には、小中高時代に水泳クラブに所属していた優秀なスイマーもいるし、0～10mしか泳げない学生もいる。また、4泳法すべての種目が泳げる学生や1種目しか泳げない学生もいる。そのような優秀なスイマーから初心者までを含んでいる異質な水泳能力を有する学生が混在する30～40人という多人数が水泳のクラス構成である。スイミングスクールのように同質な水泳能力の集団で、しかも、20人程度の人数編成は指導効率を高め易いと思われるが、それができないのが学校教育における水泳授業の特色である。このような教育環境条件においても、学生のひとりひとりが満足する充実した学習指導を目指して、指導法を創意工夫し、状況に応じて臨機応変に対処しながら指導力を発揮することが必要であると考えている。

1時間泳を選考した理由は、学生の水泳能力の優劣に関係がなく挑戦できる課題であること、75分という授業時間を最大限に活用して測定可能であること、さらに、小中高のプールでの水泳授業では取り扱われなかった課題であること、即ち、ほとんどの学生がこれまで経験したこともない距離であると思われたので、達成課題として採用した。

また、「楽に続けて長い距離を泳ぐ」ばかりでなく、「安全水泳能力を高める」という具体的目標実現にとっても必要不可欠な達成課題でもあった。

学習意欲は「目標の価値が大きいこと、その目標ができそうに思えるけれど難しいこと、課題自体のおもしろさ、課題解決に伴う有能感、行動を起す主体性があること、効力感を実感できる環境であること等々」<sup>(12)(16)(17)(25)(29)</sup>によって喚起されると述べられているが、筆者の達成課題「1時間泳」「400m個人メドレー」は、ともに、学生の学習意欲をかきたてるのにふさわしい目標と考えることができる。



図一 1 時間泳 5年間の記録分布

1学期に1時間泳の測定を行なう理由は、力みのないリラックスした泳ぎを身につけてほしかったからであった。また、1学期の授業内容が、浮くこと、呼吸すること、水平姿勢で進むこと等を順次学習していくが、特に毎授業のはじめに泳ぐ10分間泳は、楽に泳ぐコツを身につけるのに好都合であることを勘案すると、8回の水泳授業を体験することによって、1時間泳は達成できる課題であるという水泳指導者としての微かな自信があったことも事実であった。

#### (1) 1時間泳の分布

5年間にわたる1時間泳の記録は、図一1に示すように、水泳を受講した16クラス分 570人の学生によるものである。

1時間泳における5年間に挑戦した学生の平均距離は、2187.8m 標準偏差値 562.4mであり、最高記録が 4225m、最低記録 700mであった。平均距離を10分間泳に換算すると、364.6mとなり、泳速は、0.607m/min、最高記録は、10分間泳で704m 泳速は1.17m/

secであった。

1時間泳で泳げる距離からみた水泳能力は、各年度・各水泳クラスによってその能力は、著しく異なっており、水泳授業は各々の水泳クラスの能力構成に応じて、授業内容、授業進度等を考慮すべきであることを指導経験を通して実感している。

#### (2) 1時間泳の感想文

1時間泳に対する感想は、「途中25m泳げた時はほんとにうれしかった。」「やってとてもよかった…泳いでいる間に水との一体感を感じ、終わった後はさわやかな爽快感をおぼえました。」「新たに水泳と上手くやっていく方法を発見でき、改めて泳ぐことの楽しさを感じる」「これだけ泳いだのは初めてで、大学生活の中で頑張った」などの記述に示唆されるように、難しい課題に挑戦して、潜在能力を開花して可能性の向上をはかり、泳ぐ楽しさを享受していることがうかがえた。このように、1時間泳は泳げるものにとっても、泳げないものにとっても挑戦できる課題である

表一 1 400m 個人メドレー 5 年間挑戦者状況 (平成 8 ~12年)

年度	年度総計 (%)	実質計 (%)
平成 8 年	127/140 (90.2)	127/132 (96.2)
平成 9 年	145/154 (91.2)	145/149 (97.3)
平成10年	134/152 (88.8)	124/137 (97.8)
平成11年	144/161 (89.4)	144/157 (91.7)
平成12年	118/137 (86.1)	118/127 (93.6)
総計	668/749 (89.2)	668/692 (96.5)

※ 年度総計 (%) = 挑戦者実数 / その年度最初水泳を受講者数 × 100

※ 実質計 (%) = 挑戦者実数 / 学期途中で履修放棄学生を除去した受講者数 × 100

表一 2 400m 個人メドレー 5 年間の記録 (8 ~12 年度)

人数	642 人
平均値	10分39秒8
標準偏差値	2分32秒28
最大値	20分33秒
最小値	5分23秒

ことが示唆された。

また、1 時間泳についての感想は、指導者と学生との間の重要なコミュニケーション機能を有しており、ひとりひとりの学生の反応を理解しながら、その後の水泳指導に役立てることができたことを報告したい。

#### 6) 400m 個人メドレーについて

最近平成 7 年から、水泳受講学生の希望する「4 種目を泳げるようになりたい」を叶えることを真剣に考えていた。各々の種目で 25 m ずつ泳ぐ 100M 個人メドレーでは簡単に達成できる課題であった。50m ずつ泳ぐ 200m 個人メドレーではやや難しい課題であろうが何か物足りない感じがした。どうせ 4 種目泳げることに挑戦するのであれば、100m ずつ泳ぐ 400 m 個人メドレーを泳げることが、大学体育における通年実技にふさわしい課題であると筆者なりに結論づけた。

ところで 400m 個人メドレーを泳げることとはどういう意味を有しているのだろうか？

まず、そのことについて説明しておかねばならない。

学生が 400m 個人メドレーを泳げるためには「100m バタフライを如何に楽に泳げるか、そして 100m 背泳では水を鼻から吸い込まないで水平姿勢を保ちつつ泳げるか、100m 平泳では伸びのある泳ぎで息の上があった状態を回復しながら泳げるか、100m クロールでは呼吸をリズムカルにしっかり確保して、続けて泳げるか」にかかっている。

小中高時代に学校の水泳クラブやスイミングクラブに所属していた学生にとって 400m 個人メドレーは、「それを測定しよう」と言われれば泳ぎきれぬ種目と思われるが、「できれば泳ぎたくない」と一歩引いしまうような嫌な種目である。

だから、学校体育の水泳授業だけを経験した学生であれば、400m 個人メドレーに挑戦することは、大変高い達成課題であろうし、恐らく完泳できない種目であると思われた。

以上のように、大学で水泳を受講する学生にとって 400m 個人メドレーとは、長い時間練習することが重要で、達成するにはかなり難しく、高いレベルの課題と考えられた。

そのような課題を共通体育で取り上げたのは、水泳能力が異なり個人差の多様な学生が

混在するクラスであるため、受講した学生にとって同一の達成課題であり、その課題は、すべての学生にとって難しいが挑戦したら達成がはかれると思われるものでなければならぬと考えた結果であった。

これまでの指導経験によれば、失敗した学生のほとんどは、バタフライでガンバリ過ぎ、オーバーペースとなって残りの50mあるいは、25mでバタフライの腕が水面から抜けなくなり、しかも腕がパンパンに張ってしまい終には肉体的限界に陥ってしまう。

もし、何とかやっとバタフライが泳げたとしても、引き続いて泳ぐ背泳でキックがうまくいかず足が沈み、さらには顔面に水をかぶって鼻から水を吸い込んでしまうともう大変である。鼻から水を吸い込んだ時の呼吸困難は想像を絶するものがある。つぎの平泳ぎは何とか泳いでも、最後のクロールでは、顔を水中に浸けて泳ぐ泳法であるため、息つき動作に難点を持つ学生は、十分に息ができず立ち止まってしまう。そうならなくても、呼吸動作によって頭がたっしまい、次第に脚部が沈んでいき、からだ全体が斜になって抵抗の大きい姿勢で泳ぐことになり、進まなくなり、結局疲労困憊に陥ってしまう。こんな状況で泳ぎきれてもまたと泳ぎたくないと思ってしまうことになる。

しかし、1学期に挑戦して1時間も続けて泳いだという成功体験による自信は、2学期以降の授業に対して意欲が高まり、学習態度や泳ぎの向上・上達にいい影響を及ぼすというすばらしい効用も見受けられた。

考えただけでも、4種目を100mずつ続けて泳ぐことは、泳ぎ方によっては、それは非常に難しいことかもしれないが、泳ぎ方によっては案外楽に続けて泳げきることも事実である。

400m個人メドレーは、1時間泳と同様に、目標の価値が大きいこと、その目標ができそうに思えるけれど難しいこと、課題自体がお

もしろいこと、課題解決に伴う有能感、行動を起すことに対して主体性があること、効力感を実感できる環境であること等々に適合していることから、3学期がはじまるころになると、学生は達成に向けて大いに努力しようという学習態度が垣間見えた。

あとは、指導の留意点として、その課題達成を目指す学生が、「非常に難しそうに見えて自信がなくてやらなくなってしまふ。」<sup>(29)</sup>という事態に陥らないように、3学期12月3週目までに、10分間泳や泳法指導によって、ある程度泳げるめどを実感できる技能段階にまで水泳能力を引き上げて「難しそうだが達成できそうである」状況にすることが必定であった。

即ち、400m個人メドレーは、学生にとってばかりでなく、指導する筆者にとっても非常にレベルの高い課題であるわけで、学生一教師が一体になって頑張らねばならない課題であった。以下、400m個人メドレーへの挑戦状況、その記録分布、1時間泳との関係、挑戦した感想について記述していく。

#### (1) 400m個人メドレー挑戦状況について

400m個人メドレーに挑戦した学生の状況は、表-1に示すとおり、5ヶ年間全体で見れば、89.2%であったが、学期の途中で履修放棄した学生数を除去した実数で見ると、96.5%であり、400m個人メドレー挑戦者は、非常に高い割合であることがうかがえた。

学生にとっても、指導者にとっても非常に難しいと思えた400m個人メドレーは、通年実技であれば（通年で週1回で、3学期にわたって27~30回）達成可能な達成課題であるといえる。但し、タイム制限が制定しなくて「楽に続けて長い距離を泳ぐ」という条件であれば達成可能であると考えている。

通年実技は27~30回予定されているが、講義、体力測定等で2~3回削られ、前述した各学期の学習内容に示す通り、基本的技術の指導、測定、飛込み、スキングイピング、水



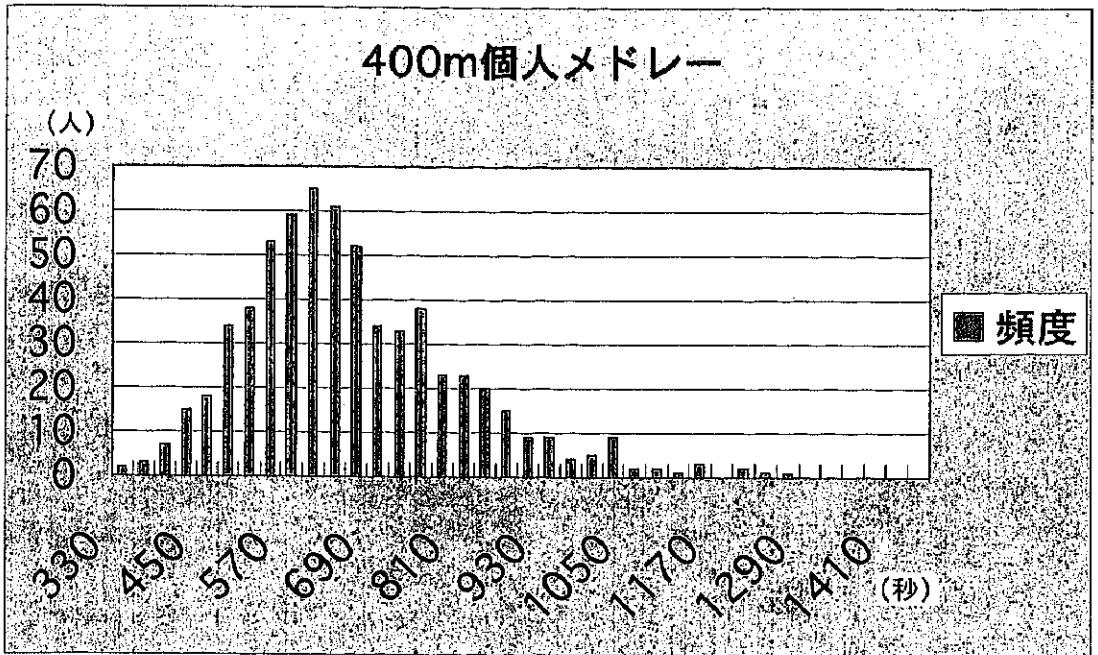


図-2 400m 個人メドレー分布—8～12年度—  
縦軸—人数 (人), 横軸—400m 個人メドレー記録 (秒)

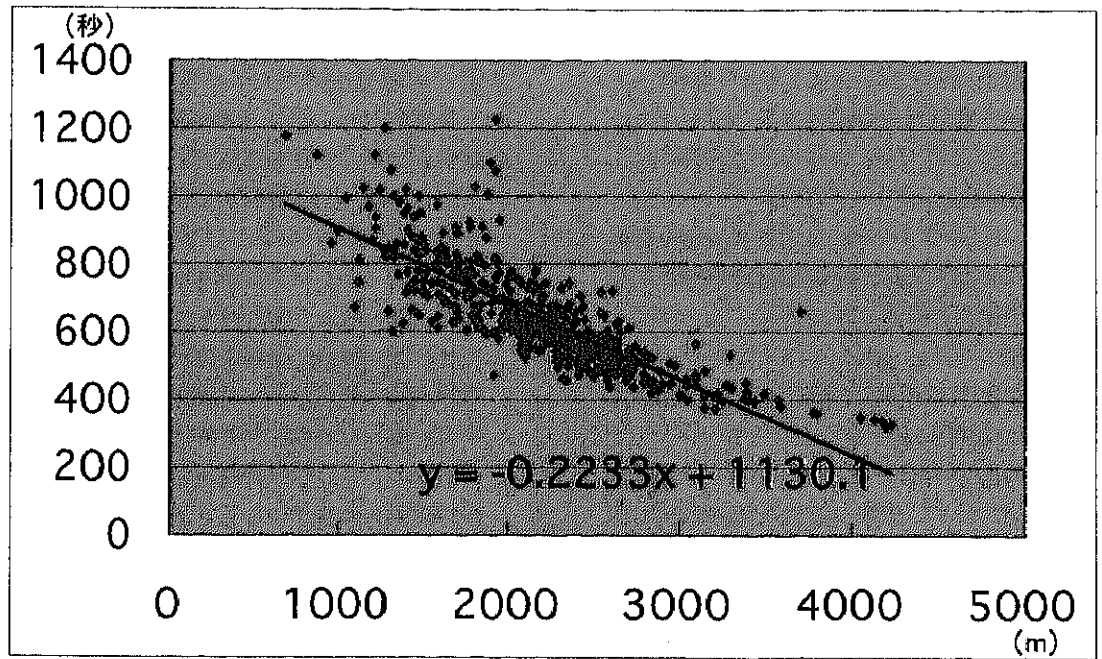


図-3 400m 個人メドレーと1時間泳との相関図

球、着衣泳、寒中水泳等の学習内容に指導時間が奪われるため、4泳法それぞれで100m泳げるようにするためにだけ指導することができないことは明白であった。そこで、400m個人メドレー完泳できるようにするための指導の効率化をはからねばならなかった。

水泳受講の最初の時点で初心者(10m未満の学生)は、達成が難しい場合には、400m個人メドレーでなく、当人が泳げる種目を合計して400m泳ぐことに課題を変える配慮を行っている。しかし、10m未満の学生の中には、完泳してしまう学生もいる。

経験的にいえることは、年間を通じて欠席時間数の多少が400m個人メドレーの達成に大きな影響を及ぼしていると思われる。

測定日に風邪で欠席する学生、400m個人メドレーが泳げないため測定日に欠席するという学生が若干名いることも事実である。

筆者にとって、この達成課題は、多人数で異質の水泳能力の混在する集団に対しては、適切だと思っている。それは、後述する感想に示すように、達成した時の学生の喜びの大きさがあるからであるし、指導する側にとって、創意工夫して試行錯誤しながら教授法を開発できる絶好の機会を得ることができるからである。

## (2) 400m個人メドレーの分布

400m個人メドレーは、短水路で測定を行なった。400m個人メドレーの記録は、表-2 図-2 に示す通りであり、測定は、各年度すべて3学期の最終の2週にわたって行なった。なお、この測定に挑戦したクラスは20クラスで学生数は、642人であった。

400m個人メドレーの5ヶ年間の平均記録は、10分39秒8、標準偏差値2分32秒28であり、最高記録は5分23秒、最低は20分33秒であった。

ここでは、完泳することが主目的であるので、測定タイムは参考程度に考えたい。

## (3) 400m個人メドレーと1時間泳ぎの関係

400m個人メドレーと1時間泳ぎとは、 $-0.819$ と有意に高い相関関係を示し、400m個人メドレーを $x$ 、1時間泳ぎを $y$ とすると、 $y = -0.2233x + 1130, 1$ という回帰式が得られた。すなわち、1学期に1時間泳いで泳いだ距離がわかれば、3学期の400m個人メドレーをどれくらいのタイムで泳げるかを推定することができることを意味している。

しかし、「楽に続けて長い距離泳ぐ」が授業のねらいであるので、1学期に如何に楽に続けて長い距離を泳げるようにするか、そして、如何に楽に400m個人メドレーが泳げるようになるかに力点を置いているので、筆者の水泳授業では、速い遅いというタイムを云々するという価値観で語ることはしたくない。

これまでの小中高における水泳指導が速く泳ぐことのみを評価してきたために、水泳嫌いを数多くつくったという事実を繰り返したくなかった。

ある程度泳げるようになってくれば、誰もがより速く泳ぎたいという意欲が喚起される。その意欲が生起した時点を待って速く泳ぐことを目標にすればいいと考えている。

## (4) 400m個人メドレーの感想

学生のほとんどは、400m個人メドレーに挑戦するとき、「まさか達成できるとは思わなかった。また、達成できたとしてもすごく大変だろうなと思っていた。」「多分、4月のころ泳いだとしてもできなかっただろうと思う。」「示唆されるように、バタフライができないのではないのか、あるいは続けて泳げないのでは、あるいは、すごく大変なのではという不安を感じながら泳ぎに挑戦したことがうかがえた。ところが、実際泳いでみれば「とにかく最後まで泳ぎ切ることができた。全力を出すことが出来、気持ちよかった。」「1回1回の授業の積み重ねが大切だと実感した。」と、気持ちよく泳ぎ切った喜びを味わったり、週1回の授業の積み重ねの大切さを実感していることがうかがえた。

また、400m個人メドレーは「これが一番つらかった。でも自分の限界を知ることや、楽に泳ぐことの大切さを学ぶことができた。水泳授業の最後のしめとしてはふさわしい。」「苦手なこともぶつかってみると発見があるものだなと思いました。」と、辛い思いで苦労を重ねて練習して達成したことで、自分の限界を把握したり、楽に泳ぐというねらいを達成したりなど多くのことを学んで、水泳観・人生観の変容に良い影響を及ぼしていることがうかがえた。

さらに、「水泳授業の最後のしめとしてふさわしい」あるいは、「やり終えたあとの達成感はいい経験として残るので続けていってほしい」と達成課題としての妥当性を認めるとともに、後輩に400m個人メドレーへの挑戦機会を伝承してほしいと教唆してくれた。

また、2年間にわたって水泳を受講した学生は、「それにしても、2年生（昨年したこと）のときはクロールがなんとか泳げる程度だったのに、4種目400mも泳げるようになるとは、自分自身に驚いている。」「昨年、400m個人メドレーを測定した時、こんなに疲れることは2度とやりたくないと思ったが、今年もまた挑戦した。しかも、驚くことにさほど疲れなかった。昨年よりは20秒くらい速くなった。ターンの練習して今度は8分30秒を目標に挑戦したい。」等と、新たな1年間の水泳授業によって、かなり飛躍的に上達することが語られたり、嫌々ながら泳いだ初年度に比べて、2年目はそれほど疲れなかったばかりでなく、より速く泳ぎたいという次なる目標を目指したという積極的態度が形成されたことが示唆された。以上の感想文から、400m個人メドレーは通年授業における水泳授業の達成課題として妥当であったと推察できた。

## 7) 感想文について

感想文には、授業内容に対する学生の感想と、水泳にかかわる感覚・感性、からだの教

育、水にかかわる教育等についてなどをテーマにしたレポートを採用した。

ここでは、まず、あるテーマについての感想文を学生に課す根拠について述べたあと、それらについての感想文を若干紹介した後、水泳授業についての感想を紹介したい。

### (1) 感想文提出の根拠について

学生らは水泳学習を通して、技術の上達をはかり、水と慣れ親しみ、泳ぎや水の美しさを感じ、体力の現況を把握し、人間関係の親密化とネットワーク拡張化の促進等々と知らず知らずのうちに貴重な体験をして、教養という財産を育てていることがうかがえた。

そこで、水泳学習という直接経験に照合・照応できるような視点から、感覚の覚醒および感性、自分のからだ、水の根源性・神秘性・環境問題等の知的支援情報を提供して、それらへの気づきを促し、水泳を通じた知的学習をはかることを試みてきた。

レポートを書くということは、「自分の体験に絡めて話し合うとか文章に書いてみるなどことばを道具にしての「反省的思考」や「回想的思考」をすることにより分析と総合を行なう機会」<sup>(31)</sup>となるばかりでなく、「感じることによって知ることが深くなっていく。知ることによって初めて感じられる世界がある。また、いくら知識でわかったいても実感として感じることはないとなかなか本物にはならない。感性と知性とを両方一体的（感知合一）に育てて行く」<sup>(32)</sup>ことができると示唆されることである。即ち、レポートをまとめることによって、自己の体験を分析したり、統合したりする絶好の機会になり、体験を深めて、教養を高めるためにはいい機会になると考えた。

また、現代において「感性や情念の荒廃は人間の生存基盤を危うくする」<sup>(33)</sup>と、感性教育の必要性が叫ばれたり、「身体についての教育が不十分で、身体や動きに関する固有の価値観が築かれていない」<sup>(34)</sup>と、身体について

の教育の必要性が指摘されたり、あるいは「現代っ子のリアリティは自分の身体を使つての直接体験によって形成されておらず、情報メディアから入ってくる映像と音と言葉によって構成されている」<sup>(11)</sup>とリアリティ体験の欠如が子どもにとって大きな問題であることが明らかにされているところから、感性、からだ、直接経験にかかわる諸問題を、大学教育において機会あるたびにに取り上げていく必要があると考えている。

そこで、大学における水泳授業において、「体験をすることによって豊かな感性が育てられていく。やはり、人のもっている五感というもの・自分の見たり、味わったりする五感を総動員しながら対象に自分を丸ごとぶっつけていってそこから何か物を感じとる、考え方、物の見方等を学ぶ」<sup>(12)</sup>ことや、「ある人が長い間持ってきた信念、思想、態度などのように知的なものであると同時に情動的体験とも密接に結びついていることは、知的働きかけでは不十分で、情動的体験の裏づけが必要となる場合すら考えられる。」<sup>(13)</sup>に示唆されるように、実体験を活かして、感覚の覚醒や感性教育、からだの教育、直接経験と情報経験に関する教育、環境教育等について熟考する機会を提供したいという思いで、これまで取り組んできた。

また、授業内容に対する感想は、筆者の授業に対する学生による評価と考えられたし、それらの感想を参考にして、授業をより良いものにしていく契機にしたいという思いで活用している。

## (2) 「1時間泳と泳ぎの美しさ」について

1時間泳は、最初は力んで泳いでしまうのが普通であるが、時間が経過するにつれて、泳いでいるうちに力が次第に抜けてきて、力みのないリラックスした泳ぎ方を習得していく可能性が大きい。泳げなかった学生が50分を過ぎて、突然25mあるいは50m続けて泳いでしまうケースによく出会った。どうしてそう

なるかわからないが、力みのないリラックスした泳ぎ方で泳げるようになるのであろうか。恐らく、「ある時突然身の動きが自由になり、網目ができあがった。」<sup>(14)</sup>ものと思われる

中井正一<sup>(15)</sup>がいう「クロールの練習をするために、写真でフォームの型を何百枚見てもわかりっこないのである。長い練習のうちに、ある日、何か、水に身をまかしたような、楽に浮いているようなころもちで、力を抜いたころもちで泳いでいることに気づくのである。その調子で泳いでいきながら、だんだん楽な快い、すらっとしたころもちが湧いてきた時、フォームがわかったのである。初めて、グツリと水に身をまかせたようなころもち、何ともいえない楽な、楽しいころもちになった時、それが楽しいころもち、美感にほかならない。自分の身体が、一つのあるべき法則、一つの形式、フォーム、型を探りあてたのである。自分のあるべき本当の姿にめぐりあったのである。」という指摘する状況に符合している。

1時間泳を経験するという事は、学生達は、実は市川浩や中井正一が指摘している上記のような状況を1時間続けて泳いでいるなかで感じているのではないだろうか。

そういう思いから、中井氏の美学入門の「技術の中に」という文章を提供し「泳ぎの美しさ」というテーマで内的学習状況をレポートにまとめることを要求した。

ここでは、2編を紹介したい。

(a) 「なぜ水泳が好きか、というと、魚になつたような気分で身を水にまかせ、力を抜いた状態で泳ぐとスーッと前進する感覚が何とも言えず心地良いからです。

この、水と一体になり、そのことによってやすらぎを得ることができることが水泳における真の美なのでしょう。そして喜び、満足感を得ることができる、ということは何と素晴らしいことでしょう。

しかし、この水泳の心地良さはやはり適切

な泳法でなければ感じる事ができない、と思いました。人間は魚ではないので適切な泳法、フォームを習い、それを身につけて初めてスムーズに前進することができるのです。これが、中井正一という技術の中の美ではないかと思いました。』

(b) この、「美学入門」に書かれている文章は、芸術至上主義の立場に立っているようで、私には芸術家というものがそんなにたいそうなものだろうかと思念を感じた。私の個人的な考えでは、“美”というものは感受する側の問題であって、発する側の意志はあまり関係ない。

「美学入門」では、泳いでいてフォームが分かったときの身を水にまかせるような何とも楽しいころもち、それが美感的なのだという。この場合、美を発しているのも感じているのも自分自身である。上記の私の考えをこれに当てはめたとき、泳いでいるときに得た感覚ははたして“美”なのであろうか。私は、これがいかにもこじつけ、というか言い過ぎのように感じてならない。実際、私が泳いで（特に1時間泳において）水との戯れを不思議な感覚で味わうことやその楽しさ、気持ちよさを感じることはあっても、それは“美”とは違う感覚であったはずだ。（中略）以上のことから、私は「美学入門」の話にはあまり賛成できず、泳ぎの美的状況なるものは泳いでいるときの精神的充実であり、必ずしも“美”ではないと考える。むしろ、他者から見たときの泳ぐ姿・フォームに美は存在すると思う。

以上の感想に示されるように、「泳ぎの美しさ」について、一つの考え方を読むことによって、新たな視点から泳ぎについて考えが触発され啓発されたことがうかがえる。また、(b)にみられるように、自分で感じるものは美

でなく、他者の泳ぎを見て感じるものは美であると個人独自の美についての考えを披露しており、このレポートが美しさに関して考える機縁となり、泳ぎのあるいはスポーツの美しさについての考えが深まり、あるいは広がりを持つように進展してくれればと期待したい。

(3) 「泳ぎの上達とからだ」について

学生は、泳ぎが学習時間の経過とともに上達してくることを、10分間泳や1時間泳や泳法指導によって体感している。特に、ほとんどの学生は週1回の水泳授業で、毎時間10分間泳を行なっているが、泳ぐ距離が少しずつ伸びていくことを実感している。

学生のほとんどは、日頃、運動らしい運動を行っていないので、体力面では低下もしくは現状維持している状況にある。

週に1回、この水泳授業がからだを動かす唯一の時間であるというのに、10分間泳の記録が伸びるという現象には自分自身驚き、喜びを感じていると思われる。

体力が低下もしくは、現状維持の状態なのに、どうして記録が伸びていくのだろうか。パフォーマンスは、技術に体力を乗じた値であるといわれる。とすれば、パフォーマンスが向上しているということは、体力の低下もしくは現状維持している学生にとっては、技術の伸びが顕著であったということ以外には考えられない。

そこで、学生の水泳技術が上達していくという事実に基づいて、「泳ぎの上達とからだについて」をテーマにしたレポート求めた。

参考資料としては、市川浩<sup>(6)</sup>の「身の構造」の中から「身の拡がり」<sup>(※註2)</sup>「身体は文化を内蔵する」<sup>(※註3)</sup>「トイレットペーパー騒動」<sup>(※註4)</sup>を提供した。

※註2 身の拡がり＝「主体的に生きている身体は、皮膚の外まで拡がる。例えば、外科医が体の中をゾンデで探る時、外科医は先ずゾンデをもっている指先で感じ、熟練すると、ゾンデの先端で感じることができるようになる。」

ここでは、2編だけ紹介する。

(a) 市川浩は運動の内蔵化の過程（体得）を網目が突然張りめぐらされるという表現している。子供のころに体得したことというのはあまりにも運動の内蔵化が当然なことであるのでそれを感じることはできない。しかし、20才になって何か物事を覚えようとする、それは当然なことではなく、一つ一つの動作確認とイメージトレーニングなくして得られないのである。今回、私はそれもまざまざ実感した。他人の泳ぎを見る→自分でまねてみる→他人の目からチェックを受けるの繰り返しだった。そして、段階上の成長も体感した。

資源一3 K.K

(b) 資料にある「あるとき突然身の動きが自由になり、頭が晴れる思いをすること」が、今回の60分間泳の際にも起こったような気がする。突然手と足が解放され、自然に体が水にのって運ばれてゆくような、特別力を入れているわけでもないのに楽に体がすすんでいくような、そんな感覚を味わうことができたのである。（中略）日頃やっていた訓練が、無意識のうちに体に染みこみ、そしてそれがこのような長い時間泳ぐという中で生かされてきたのだと思う。 比較文化一3 S.M

(d) 水とのかかわりについてのレポート

水泳の授業は、水とのかかわりを抜いては考えられない。しかし、われわれは、水泳指導を受ける時、技術のことにばかりに興味・

関心がいつてしまい、水という存在の有難みをほとんど考えないのが普通であろう。

そこで、水とのかかわりについて、ヘレンケラーの話や水の根源的な話を取り扱った、中村雄二郎の「水・存在のエレメントとしての」を参考資料にして、自分がこれまで水とどのようにかかわってきたかについて、「水へのイメージ」あるいは、「水への思い」という視点でレポートを求めた。

受講学生のレポートによれば、水のイメージや思いは、豊富であり、水への関心・興味は、非常に多様化、多岐化状況にあることが示唆された。

「水の色」の話、環境ホルモンと水の問題、ケニアの水事情の話、極楽浄土は海の向こうにあるという文化人類学の話、自ら浄化・再生していく「若水」の話等々、自分が関心を抱いている自分と水とのかかわりについて記述がなされていた。

そして、ほとんどの学生が、水の大切さ、貴重さを再認識したり、水への畏敬等についてを記述していたことは印象的だった。水泳の指導においては、うまく泳ぐ技術や速く・長く泳ぐことだけに意識が集中してしまうため、水の大切さや貴重さ、あるいは、水への畏敬等の感情は無視されてしまう可能性が大きい。水に対して好ましい・すばらしいイメージを抱いていれば水泳への思い・感じ方が好転するのではないだろうか。

---

※註3 身体は文化を内蔵する＝「生理的身体であると同時に、文化や歴史をそのうちに沈澱させた文化的・歴史的な身体、つまり身体は文化を内蔵する。内蔵化の過程は、連続的な過程にみえて、実はかなり不連続。スポーツでも楽器でも、試みるたびにうまくなり、あるとき突然身の動きが自由になる。ところが一たん網目ができあがると、ただの反復に陥る。情性的なくりかえしは、あるとき飽和状態になり、突然情性的な生に飽きていることを発見。これが情性的＝創造的な習慣的身体の逆説。この自己矛盾は、人間の能力に課せられた最大の難問。」

---

※註4 トイレットペーパー騒動＝「今日の問題は、現在では直接経験よりもむしろ情報経験の方が圧倒的に多い。しかし、情報経験には、直接経験がもつ直接性というか、身に迫る力がない。直接経験には直接性のほかに、深さの次元がある。多重性、多層性がある。現在ではその情報に支配され、疎外されはじめている。われわれに必要なのは、感覚の拡張であり、記号経験と直接経験の多重性を貫通する感覚の深化です。」

そこで、中村雄二郎の参考文献によって、根源的な水について学び、水泳実践と知性と感性の一体化をはかり、感覚・感性の覚醒に結びつけたいと考えた。

以下に、感想を8編紹介したい。

(a) 水の色の話 Y.Yさん

「水色」という色があるが、水には色がないような気がする。しかし、田舎に行って美しい川や湖・海の水は確かに「水色」をしている。水色ということばができた時代・人々の身の周りの水は水色をしていたのだろうかとうらやましい気持ちになる。私たちが飲んでいる水道水を集めても美しい水色にはならないだろう。

水色で思い出すのが「トキ色」である。トキ色も、日本のトキがいなくなった今では失われた色と言えるだろう。あのオレンジがかったピンク色をトキ色と言うが、最近の人は使わなくなった。亡くなった私の祖母はピンク色のことをトキ色と言った。すてきな感性だと思ったものだった。美しい自然や水と一緒に私たちの心が失ったものが多いに違いないが、とりもどすことはもうできないだろう。

(b) 水の大切さと環境問題 H.A

水は、日本人にとって、当たり前になってしまっている。これほど便利で利用価値を忘れてしまうものはないだろう。しかし、水は大変大きな問題をかかえているといえる。現在のマスコミをさわがしている環境ホルモン・ダイオキシンの類似物質が取水周辺で高濃度で検出され、さらにそれらが利根川を通して我々が飲み水として使っている霞ヶ浦に流れこんでいるという話をちょうどこの体育の授業の2時間くらい前に聞いて(授業で)別に飲んで死ぬということはないにしてもなんとなく気味が悪い。…だから(今のうちに?)水のありがたみを実感し、水を大切にすることを忘れてはいけないと思います。

(c) ケニアの水事情 MD

私は、ケニア(都市から離れたところ)に

2週間ほど滞在したことがあり、そこで水がほとんどない生活を味わったことがある。顔を洗うにも蛇口をひねれば水が噴き出してくるのでなく、井戸から水を汲んできて、コップ一杯の水で洗顔、歯磨きをするのである。それほど、その地では水は貴重なものであり、飲料水以外は使うことがない。また、日本人は毎日風呂に入るが、ケニアでは、シャワー等なく、皆、川に入って水浴びをするくらいである。…この体験から、私は水はとても貴重なもので、生物に命、活力を与えてくれるものだ実感した。

(d) 極楽浄土は海の向こう IS

水はすべての源である。水がなければ、人類の存在がありえなかったし、この地球上の生物すべてが、水を糧にして生きている。生命は、水から誕生したのだ。水から生まれた生物は、やがて水へ帰っていく。つちへかえる、というのが一般的かもしれないが、沖縄などでは極楽浄土(ニライカナイ)は海の向こうにある、とされている。水が神聖なもの、とされていたのも、このようなところから、きているのだろう。すべてを育むもの。すべてを流すもの。すべてを潤すもの。それが、水の持つ力なのである。(中略)だから、川を、海を、汚してしまったのかもしれない。廃棄物、汚濁物質、それらも、水は浄化してくれると、思ったのだろうか。それは、人の思い上がりである。人は、自然と、共存しなくてはいけないのだ。…だからこそ、私たちは、一つ一つの行動に、気を配らなくてはならないし、水を尊ばなくてはならないのだ。

(e) 水を粗末にすること=身体の危機、精神の危機 AT

水は私たちの身体にとって必要不可欠なものであるが、精神のためにも必要なものである。水は私たちの想像力も創造力もかきたてるものである。

海のような大量の水は、人に異世界へいざなうものなのではないか。例えば「人形姫」

や「浦島太郎」のように、アンデルセンは北欧の海を見て、想像力を刺激され、海底の世界を考え出していったのではないか。…しかし、浦島太郎がすたれることなく語り継がれてきたことからわかるように、人はその底には別の世界が広がっていると考えたのである。…人間が支配できる水があまりにもふえてしまったため、水への畏怖の気持ちがあうすれ、水を粗末に扱ってしまっている。滑い水、神秘的な水、恐ろしい水の消滅、それは私たちの身体の危機ではもちろんあるが、私たちの想像力、創造力の枯渇をもたらし、精神の危機にも陥るのではないか。

(f) 映画「グラン・ブルー」の世界より IK

私がこの「グラン・ブルー」を観たのは高校時代であり、自己について、他者について、将来（未来）について考えはじめた頃だった。主人公とライバルのエンソとは幼なじみで、地中海に面した小さな田舎町に育つ。そこでは毎年夏に潜水の深さを競う世界大会が行なわれていて、それまでエンソが世界記録保持者だったが、主人公が塗り替える。そのうちエンソは無理な潜水をし、海にかえる（死ぬ）。…私は彼にあこがれた。イルカとのみ心を通わせ、本来水の世界の住人である彼に。その頃私は「生きにくさ」を感じていた。人と接することの難しさ、社会に適応出来ない自分、自己否定、自己価値等存在しないと思っていた。しかし水の中にいるときだけはすべてを忘れることが出来た。…しかし今でも水の中で息が続けばよいのにと。全ての生物は海（水）から発生した。水は全ての生物がかかる場所なのかもしれない。

(g) 生命を蘇らせるもの=若水 TT

水に対して、私達はいたい誰もが、ひんやりとした爽やかな触覚的なイメージをもっているが、その感触を知らない人に視覚をつかわず、言葉だけで伝えるのは非常に困難を極める。なぜならば水へのイメージというのは、光を通す透明な水、色も臭もついてない

汚れを溶かし込み、それらを浄化しつつ、自らも浄化し、再生して行く水、さらに、もの生命を甦らせる水という風に思われているからである。日本に昔からある「若水」はまさにそれらのイメージよりなされるものである。（中略）ここではヘレンケラーの話が例とてだされている。ヘレンケラーは視覚に障害があったが、視覚によって私たちがえている感触を奇蹟にもえることができ、生きている言葉、水、へのイメージをもつことができた。彼女はこう記している。「私の魂はめざめ、光と希望と喜びを得、そして解放されたのです」と。（中略）私たちが、あの感動で水に接するならば、どのような水に対しても浪費したり、徒に汚したりはしなくなるであろう。

(h) 時間を加えて5元素五感 TK

野菜は水と土からできている。そして風と日（火）の力を利用して大きくなる。まさに4元素すべてを体現したものである。しかし、やたらめったらと4元素が合わさったところに野菜はできるだろうか。

野菜も4元素に「時」が加わることなしに育つことはできない。水が降り注ぐ限られた「時」があるからこそお百姓さんはこの限られた「時」を捉え野菜というものを育てる。

中村さんが言っている「生の充実感」は、限られた「時」を認めなければ到底取り戻すことはできないだろう。「時」があつてはじめて水がながれ、日の光に輝き、音をたて、流れる。五感を持った人間が水をさわって感じるのは、「時」の流れなのかも知れない。そういった意味で、われわれの直面している問題は4元素説からの脱出であるはずだ。「時」というあらたなエレメントを加え、5元素を五感でとらえるといった時期にきているのではないだろうか。

(5) 水泳と音風景について

音風景とは、視覚的な「景観=ランドスケープ」に対して、「聴覚的景観」「音の風景」を意味する言葉である。つまり、視覚の陰に



あって日常では無意識化しがちな私たちの環境への「聴覚的思考」を喚起するための考え方であり、同時に「聴覚」を切り口としながらも、最終的には私たちの五感、全身の感覚を通じて「環境」をとらえようとする考え方<sup>(33)(34)(35)</sup>でもある。私たちの五感、全身の感覚を通じて水という環境をとらえる場合には、面白いテーマだと考えた。

そこで、水という特殊な環境の中で行なう水泳について、音風景＝聴覚的思考という視点から、思いを展開して、イメージを拡大してもらうため、「水泳と音風景について」というテーマでレポートの提出を求めた。参考資料としては、山岸美穂・山岸健著「音の風景とは何か」<sup>(33)</sup>から2、3のテーマを抽出した資料を提供した。

提出されたレポートによれば、「いままで考えたことがなかった」「音への気づき」「耳による世界体験」「音から派生して感じるいろいろな思い」「やすらぎ感、いきいき感、生きている感じ、安心感、恐怖感」「これから音を感じながら泳ごう」等、感覚・感性への気づきや啓発に効果的であることがうかがえた。

ここでは5編のレポートを紹介する。

(a) 最後の授業での先生の「水」や「音環境」のお話がとても興味深く、いろいろ考えさせられました。私は、「水」海やプールなどがすごく好きなのですが、「水」が与える安心感や恐怖感といったものは一体何なのだろう、ということをしつくり考えてみたいなと思いました。

比文-3 K.K

(b) 自分が一番「音」の効果と水泳を感じたのはスキングイピングをした時だった。

水中にもぐり上を見る。太陽の光と水の波によって生み出される微妙な音とその屈折。自分の呼吸によって生じる気泡とそれにさし込む光。青い水の世界の中に透明な目に見える空気と光の美しさ。この時、私は、視覚的な感動のみを重視したが、改めて資料を読み考え直した。水の動く音、気泡の上がる音、

そのような微妙で何とも形容し難い音があるからこそその美しさを感じることができたのではないか。それは、音のない映画が迫力にかけることと同じだと思う。日・日 Y.A (c) 今そっと目を閉じてみると、風の音や、鳥の鳴き声、車の走る音、時計の刻む音、風鈴の音と挙げればきりが無いほどの音がみなぎっており、「音の風景」をつくっている。水泳においても「音の風景」は広がりをもっているだろうと思うし、そのような音を感じながら泳ぐことができたなら、もっともっと楽しくなるだろう。

生物資源 O.N

(d) 水泳で感じる音風景という今回の題には驚いています。私は水泳するたびに水泳の「音」について考えていたからです。長い距離泳ぐ時、最初の内は色々なことを考えながら泳いでいるのですが、次第に頭がからっぽになります。ただ手足を動かして息つきしているだけの状態になると、腕が水をかく音、足が水をける音、そして水から顔を出して息をすって再び水に入って、水中で息を吐くという一連の頭の動きに付いてくる音等が入り乱れてうるさいくらいに聞こえます。

私はそれらの音を音楽のように感じて、そのリズムを崩さないように泳ぐのです。足がつりそうになったり、水をのんでしまったりして、そのリズムを乱してしまうと途端に苦しくなります。

生物資源-K.A

(e) 水中にいる時は外部の音は一切聞こえない。普通に泳いでいる時でさえ、音が聞こえないことが不安になる。しかし、本当に音が聞こえていないかというそれは誤りである。泳ぐことに集中してくると、だんだん音が聞こえてくる。水中で息を吐く時のゴボゴボという音や息つぎの音等である。それは耳に近い位置で発せられる音という理由のほか、呼吸の音は赤ん坊が母親の心臓の音で落ち着くと同様に何か安心要素となるのかもしれない。だから、他の音が聞こえず不安な時に特に息つぎの音を意識してしまうのではなか

ろうかと考えた。 芸術—S.K

(6) 水泳授業に対する感想文

水泳授業に対する感想を9編、水泳授業に対するアドバイスを6編紹介したい。

a) 水泳授業に対する感想

(a) 自分にあつた泳ぎを見い出すことができた。何よりもこの授業における収穫だった。特に印象に残っているのは1時間泳。「自分は無理」と思い込み、やりたくないという気持ちと、逆に自分への挑戦としてやってみようとする好奇心とがぶつかり合い、泳ぐ前はなんとも妙な心持ちでした。でもやってみると意外と楽しいものでした。確かに予想通り辛さはありませんでした。しかし、その辛さを乗り越えられたという優越感が私をひと回り大きくさせたように感じました。

資源—H.R

(b) 1年間の授業によって、水泳がとても身近なものになった。今まで中高では経験しなかった1時間泳や着衣泳など楽しめた。せっかく週に1回泳ぐ習慣ができたのでこれからもプールの開放日には泳ごうと思う。この先、何か、マリンスポーツにも手を出したいと考えている。

比文—Y.S

(c) 水泳は泳ぐだけでなく、自分の意志を鍛えながら、新たなチャレンジをするのも大切だとわかりました。たとえば、寒中水泳で最初は恐くて寒いから嫌だと思っていたけど、実際やってみたらすごい気持ちよかったです。

国際—R.T (留学生)

(d) 寒中水泳は本当に痛かった。呼吸もできなくなるような感じでした。いくら泳げても、冬の海で舟が沈没したら、助からないだろうなと思いました。

工シス—M.M

(e) 一番面白かったのは飛込み。いつかやれるだろうと、ワクワク待っていたので、

飛込みをやった時楽しくてしかたがなかった。飛込み台から見下ろしたプールの水面や、台の端のコンクリートの感触、踏み込む瞬間、緊張のあまりからだが一瞬と冷えていくことも。何でも、一度経験してみないと頭で思っているのと、実際に目のあたりにするのは大違い。それがよくわかった。 医学—H.Y

(f) 人数が多いせいもあってか、頭で理解して実行しているつもりでも実際どう体が動いているのか知るチャンスが少ない気がした。しかし、頃合を見て、与えられたアドバイスは泳法の改善に少なからず役立った。 比文—Y.T

(g) 今まで全然泳げなかったのに泳げるようになったから、泳法指導は相当なものであると思う。1学期のラストにやった1時間泳はほとんど体力との戦いであったが、やってのけることができ、自信につながった。

(h) 変わったこと(着衣泳とか水球とか)がたくさんできてとても楽しかった。もともと運動全般が苦手な「スポーツは自分に合わないのだ」と思い込んでいたが、水泳の授業を通じて、苦手なものでもやってみるとなかなか面白いということがわかった。水泳は常に自分との戦いという向きがあり、1時間泳などで体力的に辛いときほど自分との精神的な戦いになった。それで自分と向き合ってみて分かったのは、今までの自分は苦手意識にかまけて、自分を伸ばすための「努力」そして「向上心」が欠けていたのだということだ。このことがわかり、そして少しずつだが苦手なものに挑戦してみようかなと思える気持ちを手に入れることができて、本当に、少しばかり成長した気がする。 比文—H.Y

b) 水泳授業へのアドバイスについて

(a) 毎回、とても興味深い内容なので、と

でも良いと思います。…私は水泳も楽しみながらするスポーツとして、これまでの授業のスタイルを続けてほしいと思います。

資源一H.R 社工一K.R 資源一G.N  
工シス一K.M

(b) 10分間泳, その後泳法指導という形はいいと思う。ただ, 泳法指導が少々あいまいになっていたのので, 私はよくお世話になったが, その後もその都度指摘するという形も充実させてほしい。

資源一T.H

(c) 個人的な希望としては, リレーや水球をやってみたかった。 国際一N.S

(d) プロのスイマーの泳ぎについてビデオを見るなりして解説する授業があっても良かったと思う。そうすることで自分との泳ぎの違いがより明確になり役立ったと思う。 工学基礎一Y.T

(e) 毎年, 僕のように初心者に近い人がいると思うので, 泳法指導にも少し時間をさいてもいいかと思う。それと, 飛込みを数回しかやらなかったのが自分個人として残念だったのでもう少し増やしてほしい。 国際一K.F

(f) 先生の方から1回も休講にできなかったのが良かった。生理や風邪など続けて休んでしまっても, 「次こそ泳ごう」と思う時に休講だと困るから。体のためにも, 毎回泳ぎたいと思った。 日・日一O.K

## 8) まとめ

筆者が最新5ケ年間にわたって行なった水泳授業は, 受講学生に望ましい変容と好ましい学生評価を得たことに満足している。

(1) 水泳学習目標「楽に続けて長い距離を泳ぐ」「水中安全能力」「多様な水中スポーツの経験」で, 学習内容(基本的技術指導=浮標と呼吸法と水平浮きの姿勢で進むこと等, 10分間泳, 1時間泳, 飛込, スキング

イビング, 水球, 着衣泳, 寒中水泳, 400m個人メドレー, 四泳法とターン技術等)による水泳授業は, 水泳に対する考え方の変容に寄与し, 新たな水泳観の確立, 安全能力の向上, 水中安全に対する理解と深化等により影響を及ぼしたことがうかがえた。

(2) 感想文の提出は, 学生の内的学習状況の理解に役立ち, 一人一人の受講学生に対して学習指導の成果が向上することに有効に活用できた。

また, テーマに対するレポートは, 水泳学習を通して現代問題視されている感覚や感性教育, からだの教育, 環境教育などの視点からの教養教育の一端を荷なえることが示唆された。

テーマは, 「泳ぎと美しさ」「水への思い・イメージ」「泳ぎの上達とからだ」「泳ぎと音風景」等であった。

(3) 多人数で, 個人差が顕著な水泳クラスに対して, 1学期に1時間泳, 3学期は400m個人メドレーを達成課題とした。これらの課題は, 個人の水泳能力の向上に役立ち, 有能感, 達成感, 可能性の開発, 自己実現等々好ましい教育的成果をあげることがうかがえた。

大学体育における水泳の通年実技の課題として妥当であることが示唆された。

(4) 5ケ年間にわたる測定結果は, 次の通りであった。

(a) 1時間泳は, 5ケ年で16クラス570人の学生が挑戦し, その平均距離は2188mで, 最高4225m, 最低で700mであった。

(b) 400m個人メドレーは, 5ケ年間に20クラス642人(受講学生の96%)の学生が挑戦し, 平均タイムは10分39秒8, 最も速いタイムが5分23秒, 遅いものが20分33秒であった。

(c) 1時間泳(y)と400m個人メドレー(x)とは,  $-0.819$ と高い相関関係が認められた。また,  $y = -0.2233x + 1130.1$ という

回帰式が得られた。

### 9) おわりに

最後に、筆者は水泳授業を通して、教えながら一学生に教えられて少し成長し、また再び教えて一教えられという双方向的教育指導関係で、体育教師の道を歩んできたと述懐している。最終の授業で、昨年400m個人メドレーを泳げなかった女子学生が「今年は13分台で楽に泳ぎきりました。」とニコッと笑いながら報告に来てくれた。そして「私の演奏会を聞きに来て下さい」とはじめて自分のことを話してくれた時は非常にうれしかった。また、この日はここ3～4週にわたってバタフライや背泳を練習していた欠席の多かった体重100kgの学生が、見事に完泳してくれた。それも楽に続けて長い距離泳ぐに適った楽な泳ぎ方で、泳ぎきったことである。

学習を支援することが筆者の指導で、あとは学生が自努力して、はじめて挑戦する1時間泳や400m個人メドレーを成し遂げ、自己の可能性を高めた時の喜びを目前にすることは教師冥利に尽きる風景である。そのような感動を与えてくれた多くの学生諸君に先ず感謝したい。また、26年間にわたって、たゆまず御鞭撻とご指導をいただき気長に見守って下さった体育センター・体育専門学群の先生方をはじめ、体育センターの技官・事務官の皆様方に「ありがとうございました」と心から感謝の言葉を申し上げる次第です。

### 引用・参考文献

1. 江田昌佑等ほか：“正課体育4年間履修に対する筑波大学学生の意識” 大学体育研究第8号 筑波大学体育センター 91-119 1986
2. 遠藤友麗：いまなぜ感性教育か 編集 高橋史朗 現代のエスプリ 感性教育 至文堂 5-18 1997
3. フレッド ラヌー 江橋慎四郎訳：おぼれ

ないための新しい水泳の技術 ベースボールマガジン社 1965

4. Helen Elkington & Tony Holmyard : Better Swimming for Boys and Girls Keye & Ward LTD 1967
5. 平木場孝司ほか：“脳性麻痺学生の呼吸循環機能に及ぼす水泳運動の影響—事例報告—” 大学体育研究第5号 筑波大学体育センター 37-42 1983
6. 市川 浩：身の構造—身体論を超えて— 21-26, 58-68, 69-74 講談社 1995
7. 池見西次郎：続心療内科 中央公論社 198 1979
8. 今村嘉雄編著代表：水府流 日本武道全集第4巻 230-231 1966
9. 今村嘉雄編著代表：観海流 日本武道全集第4巻 241-243 1966
10. 今村嘉雄編著代表：神伝流 日本武道全集第4巻 298-329 1966
11. 門脇厚司：現代っ子におけるリアリティ形成 学校体育 142-144 1998
12. 唐沢真弓：意欲の文化規定 編集 東洋現代のエスプリ 至文堂 73-84 1995
13. 中井正一：美学入門 朝日新聞社 9-13 1990
14. 中村雄二郎：水・存在のエレメントとしての エピステーメー 4月号 朝日出版社 27-36 1976
15. 中村雄二郎 感性の覚醒 岩波書店 1976
16. 那須正裕：意欲研究の現状と問題 編集 東洋現代のエスプリ 至文堂 35-45 1995
17. 岡崎奈美子：意欲に影響を及ぼす他者評価 編集 東洋現代のエスプリ 至文堂 85-94 1995
18. 丘沢静也：筋肉の力を抜いて、意思の馬具をはずして 特集「体力づくり運動」の考え方・進め方 体育科教育 大修館 47巻7号 10～12 1999

19. 坂田勇夫：“正課体育の授業研究でスポーツ技術にかかわる不安の解析と指導例”  
—水泳の指導— 大学体育研究第2号 筑波大学体育センター 114-118 1980
20. 坂田勇夫ほか：“習慣態度の育成を目指した授業研究—主として教授論的考察—  
—水泳—, 大学体育研究第4号 筑波大学体育センター 73-86 1982
21. 坂田勇夫ほか：“大学正課体育水泳授業における達成課題—1500mクロール泳—の  
意味論的研究” 大学体育研究第5号 筑波大学体育センター 11-24 1983
22. 坂田勇夫ほか：“正課体育水泳受講生の  
60分間泳における泳距離と運動強度” 大学  
体育研究第13号 筑波大学体育センター  
9-14 1991
23. 佐藤靖ほか：“習慣態度の育成を目指した  
授業研究—主として教授論的考察—脳性  
麻痺学生の水泳—” 大学体育研究第4号  
筑波大学体育センター 87-99 1982
24. 篠原稔：インテリジェント・ボディ—教  
養としての身体の知— 体育の科学 VOL.  
48 NO.10 813-817 1998
25. 田島信元：意欲研究の社会文化的アプロ  
ーチ 編集 東洋 現代のエスプリ 至文  
堂 58-72 1995
26. 高橋伍郎：“運動技能の向上を目指した  
授業研究—主として教授論的考察— —水  
泳—” 大学体育研究第4号 筑波大学体育  
センター 43-47 1982
27. 高橋伍郎ほか：“正課体育受講学生の10  
分間水泳時における心拍数の変動” 大学体  
育研究第5号 筑波大学体育センター 25  
-36 1983
28. 高橋伍郎ほか：“大学正課体育における  
光学機器の効果的利用に関する研究—水泳  
授業へのVTR導入の実態—” 大学体育研  
究第7号 筑波大学体育センター 1-9  
1985
29. 戸田正直：座談会 意欲について考える  
編集 東洋 現代のエスプリ 至文堂 9-  
34 1995
30. 鳥越けい子：サウンドスケープとデザイ  
ン 現代のエスプリ 至文堂 1997
31. 内田伸子：感性と理性をつなぐものとし  
てのことば 編集 高橋史朗 現代のエス  
プリ 感性教育 至文堂 76-83 1997
32. 渡部邦雄：シンポジウム 感性をどう考  
えるか 編集 高橋史朗 現代のエスプリ  
感性教育 至文堂 19-43 1997
33. 山岸美穂・山岸健：音の風景とは何か  
日本放送出版協会 1999
34. 山岸美穂：サウンドスケープの人間観・  
社会観・世界観 現代のエスプリ 至文堂  
1997
35. 吉岡宣孝：市民運動としてのサウンドス  
ケープ 現代のエスプリ 至文堂 1997