

水泳とは

Research of Swimming

1K07A036-3

大金 基

指導教員 主査 正木 宏明 先生

副査 山崎 勝男 先生

【序論】

私は 18 年間水泳という競技に携わってきた。『水泳』というものがどれだけ、自分を成長させ、自己形成をしてきたのかすごくありがたいことに感じた。そんな中、こんなにも自分にとって大事なことの本当の姿を知らない。また、知ってみたいと思う。そこで、水泳の起源や歴史を知ること、自分にとってより身近に感じることができるのではないだろうか。また、好きになるのではないかと考えている。そして、自分が水泳を好きになるのではなく、多くの人に知ってもらうためにも自分自身が指導する立場になった時、質のよい指導をするために水泳指導の章を設けた。

【第一章】水泳とは

水泳は、船などの乗り物を使わず、身体のみで水中や水面を移動すること、またはその技術をいう。単純に「水泳」という場合は一般的に競泳を指すが、オリンピックなどで「水泳」という場合は、競泳・飛込競技・水球・シンクロナイズドスイミングの4競技を指す。人が泳ぎ始めた時期については沐浴・漁獲・交通・戦闘など生活と密着した形で水中活動をしていたこととされている。そして日本では、独特の水泳法「日本古流泳法」があり独特の水泳法「日本古流泳法」があり、日本がオリンピックで初めてメダルを獲得したのは1928年（昭和3年）の第9回アムステルダム大会でのことだった。競技の歴史は第1回オリンピックでの水泳の種目は、水夫のための100m自由形1種目のみで、現在は国際水泳連盟が水泳各競技の国際ルールを標準化している。

【第二章】記録に関する事柄

正式記録としては1956年から始まり、最初の段階では、1.6秒の差があり、現在でも1.58秒差とその差はほとんど変わらないままである。しかし世界で初めて50秒を上ったのは1976年で日本は2005年と29年もの差があった。このように記録が向上する理由には水着の進化もあった。初めのオリンピックではナイロン100%の水着の水着を使用していたが、現在はアメリカ航空宇宙局や、ニュージーランドのオタゴ大学、ANSYS社、オーストラリア国立スポーツ研究所その他多くの専門家の協力を得て開発されている。しかし、そういった中にも問題が生まれ、ドバイ宣言は今年に限ってのルールであり、来年には新たな基準が設けられる。

【第三章】水泳と人

黒人差別では、黒人は「比重」が大きく筋肉の割合がおおきいため水泳競技には向いていないとのことだった。他にも黒人はアメリカでもアフリカでも低所得者層が多く、サッカーやバスケットや野球にはプロがあるので、将来の夢、お金持ちになれる可能性あるとのことだった。日本水泳界で偉業を成し遂げた、古橋廣之進と北島康介を取り上げ、その功績を知る。

【第四章】水泳指導

クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの4泳法をそれぞれでわけ、ポイントや、簡単に指導できる方法を細かく研究している。

スイミングスクールの指導の違いや家族による水泳指導の重要な点も論ざれている

【第五章】結論

水泳は最初のオリンピックから競技として存在し、現在では水泳競技として多くの分野に分かれ、競技人口もどのスポーツ良いも多いことが分かる。今回このテーマで自分の知らなかったことを知ることができてすごく良かったと感じている。外国人差別や、水着騒動など、とても薄くは知っていたがしっかりと内容までは知ることが無かった。最後に私が将来指導する立場になり、多くの人に水泳を楽しく、より簡単に教えていけるよう水泳指導の章を設け、時代が変わるにつれ、人も変わり指導自体も変わっていくと思われる。そんな中自分がその流れをつかみ、その時代にあった指導を心掛けていけるようになりたい。