

水泳初心者指導における一考察

—スイムグラスの効果について—

村川俊彦* 今村義正**

A Study on Swimming Instruction for Beginners

—Effect of swimming instruction by using of swimming goggles—

by

Toshihiko MURAKAWA and Yoshimasa IMAMURA

Abstract

There are many obstacles for swimming beginners to get the swimming skills. Especially, cold stimulation and clear view in the water seem to defend acquisition of the swimming skills. Use of swimming goggles would except these obstacles and contribute to develop the skills moreover.

This study was designed to elucidate these problems by using of swimming goggles, corresponding to their personal types, which were classified by Y - G personality test. The following results were obtained :

1. On the beginners belonged to short program in swimming school, 48.8% of the children was negative, 37.5% in C personal type and 11.3% in E personal type, respectively and worse disliked the swimming. Then, the swimming instruction should focus on these results and take care on their motivations which corresponded on their personal types.

2. Effects of swimming instruction by using and not using of swimming goggles were 68.5%, and 60.5% respectively. Especially, the effect was more observed in the children belonged to the C personal type.

From these result, the use of swimming goggles could elucidate these problems and was a good swimming material to be familiar with the water and to grade up the swimming skills.

I 目 的

水泳初心者を指導する時に考慮しなければならないものの一つに、心理的要因があげられる。村川らは、Y - G 性格検査と泳力の関係について、「泳力と性格類型・性格特性の間には密接

な関係があり、性格類型においては、安定・適応・積極的類型の者は、水泳技術の修得も早く、泳力も高い傾向にある。また性格特性との関係においては、協調性・神経質・抑うつ性等が関連深く、性格的な特性を把握した指導が必要である。」と考察している。

水泳は陸上の身体運動と違い①固定した支持

* 体育学部運動学研究室 ** 体育学部心理学研究室

物の欠如。②自己の動きが良くみえない。③水の刺激、冷感、圧感等目、耳、鼻に対する違和感。④呼吸の不自由さ。⑤筋肉の使い方等の水中における特性が、恐怖心、不快感、不安感の原因となっている。

本研究は、②の自己の動きが良くみえない。③の水の刺激による目に対する違和感等を取り除くために、スイムグラスを着用させ、泳力と性格類型との関係及びスイムグラス着用の効果を検討し、水泳初心者指導の一方法を見いだすことを目的とした。

Ⅱ 方 法

1. 対 象

Kスイミングクラブ短期水泳教室参加者 小学生1年生～6年生 計168名(7, 8, 9歳118名(約70%))

2. 調査期間

第1期 昭和53年7月27日～8月1日

第2期 昭和53年8月21日～8月25日

3. 調査項目

性格 Y-G 性格検査(小2～小6年生用)

実施日 昭和53年7月27日及び8月21日

泳力 無呼吸クロール, クロール, 背泳

4. 指導内容

調査による泳力・年齢等を考慮し、6班編成、指導者は各班2名、1日1時間30分、5日間の指導、最終日は指導及び泳力テスト、実験群はスイムグラス着用とし、対照群はスイムグラス非着用とした。

5. 評価基準及び進歩度……表 1, 2

Ⅲ 結 果

1. 性格類型と水泳能力

1) 指導前における泳力との関係

短期水泳教室に参加した小学生の性格類型は、C類型63名(37.5%) A類型31名(18.4%) D類型29名(17.3%) B類型26名(15.5%) E類型19名(11.3%)とC類型、E類型の消極型性格類型の者が約50%と多く、安定・適応・積極

表 1 評価基準
Table 1 Marking system

0	顔付不可
1	顔付可
2	もぐれる
3	浮ける
4	泳げる 5 M 以上
5	泳げる 10 M 以上
6	泳げる 13 M 以上
7	泳げる 15 M 以上
8	泳げる 25 M
9	泳げる 25 M 以上

表 2 進 歩 度
Table 2 Progresses of swimming skills

班	進 歩 大	進 歩 小
1	0 → 4 FP	0 → 3 FP
2	0～3 → 4 FP → 5 BC	0～3 → 3 FP → 4 BC
3	2～4 → 5 FR → 6 BC	2～4 → 4 FR → 5 BC
4	3～4 → 7 FR・BC	3～4 → 6 FR・BC.
5	4 → 8 FR・BC 5 → 9 BC	4 → 7 FR・BC 5 → 8 BC
6	4～8 → 9 FR・BC フォーム良	4～8 → 8 FR・BC フォーム悪

FP・無呼吸クロール

FR・クロール

BC・背泳

型類型のD類型は17.3%と少ない……表 3

調査により、年齢・泳力等を考慮し、6班に編成(6班は最上級班)し、指導前の班別性格類型を比較してみると

A類型 31名の子供たちのうち、1班6名

表 3 泳力班別性格類型（指導前）

Table 3 Personality types and swimming skills. (pre-lesson)

性格類型 班	A	B	C	D	E	計
1	6	6	12	5	4	33
2	8	4	9	4	3	28
3	8	6	11	3	3	31
4	3	3	9	5	8	28
5	2	2	13	6	1	24
6	4	5	9	6	0	24
計	31	26	63	29	19	168

2班8名 3班8名とA類型全体の約70%が泳力の低いグループに集まり、上級のグループにはわずかである。

B類型 A類型同様 26名中1班、2班、3班に16名（61.6%）と泳力の低いグループに多いが、最上級班の6班にも5名と積極性のみられる点がかがわれる。

C類型 63名と他の類型の倍位の人数であり、各班ほぼ均等に配され、安定型のあらわれである。

D類型 29名中5班に6名、6班に6名と41.4%の児童が泳力の高いグループに属している。

E類型 19名中18名が4班以下の泳力の低い

グループであり、上級班は5班に1名のみで、6班には1人もいなく、泳力の高いグループには配されていない状態である。

2) 指導後の泳力との関係

最終日の泳力テストの結果を、各班毎に設けた基準をもとに評価し、目標に到達した者を進歩大、目標に到達しなかった者を進歩小とし、指導後における性格類型と泳力の関係を検討した。

泳力テスト3種目の延303名中、基準に到達した者は206名（68.0%）、基準に到達しなかった者は97名（32.0%）であった……表4

性格類型別にみると、最も進歩したのは、A類型の72.7%であり、以下D類型72.2%と平均型・積極型類型の進歩が著しく、E類型70.6%、B類型70.2%と不安定・不適応型類型の進歩も認められたが、C類型の安定・消極型類型は61.9%とやや進歩率は低率であり、性格的要因が、泳力に影響を及ぼす傾向である。

2. 性格類型と種目別進歩度

泳力テストは、無呼吸クロール（FP）クロール（FR）、背泳（BC）の3種目であり、各班毎に基準を設け進歩の度合と性格類型との関係を種目別に検討した。

1) 無呼吸クロール

無呼吸クロールは、1班と2班に行ない、5M以上泳げた者を進歩大とし、それ以下にとどまった者を進歩小とした。

1班、2班まとめてみると、目標に到達した

表 4 泳力班別性格類型（指導後）

Table 4 Personality types and swimming skills. (post-lesson)

進歩度 種目 性格類型	進 歩 大				進 歩 小			
	FP	FR	BC	計	FP	FR	BC	計
A	11	11	18	40	3	6	6	15
B	8	13	12	33	2	6	6	14
C	10	28	32	70	11	16	16	43
D	4	16	19	39	5	5	5	15
E	5	9	10	24	2	3	5	10
計	38	77	91	206	23	36	38	97

表 5 無呼吸クロール進歩度

Table 5 Progresses of no breathing crawl in each personality type.

性格 類型	進 歩 大			進 歩 小		
	1	2	計	1	2	計
A	4	7	11	2	1	3
B	4	4	8	2	0	2
C	5	5	10	7	4	11
D	2	2	4	3	2	5
E	2	3	5	2	0	2
計	17	21	38	16	7	23

者38名(62.3%)目標に到達しなかった者23名(37.7%)であった……表5

1班においては、進歩大17名、進歩小16名とほぼ半数の者が目標に到達できなかったが、2班では、進歩大21名、進歩小7名と3/4の者が、目標を突破し、その距離も10Mをはるかに越える者がいた。これは、入会時の泳力においてはほとんど差がない状態であったが、2班の方が年齢が高く、理解力、意欲、自主性等に優れ、泳力の差となってあらわれたと考えられる。

性格類型別に見ると、進歩の著しい者は、B類型80%、A類型78.6%、E類型71.4%であり、C類型、D類型は半数以下の到達率であった。

また1班においては、C類型の進歩率は41.7%であり、消極性が影響する傾向である。

2) クロール

クロールは、3班から6班まで、泳力テストを行ないそれぞれの班の目標に到達した者を進歩大とし、それ以下の者を進歩小とした。

到達目標は、3班 10M 泳以上、4班 15M 泳以上、5班 25M 泳、6班 25M 泳以上＋フォーム良とし、113名中基準に到達しなかった者は36名(31.9%)であった。……表6

各班毎にみると、3班は、31名中進歩大は20名(64.5%)であった。入会当初「もぐれる」「浮ける」「5M位泳げる(4名)」の班であったが、25M泳げた者をはじめ進歩大の者のうち半数は15M以上泳げるようになった。

4班は、当初「浮ける」「5M位泳げる」のグループであり、指導後は進歩大20名(71.4%)うち11名は25Mを完泳した。

5班は、「5～10M位泳げる」グループであり、進歩大は13名(54.2%)と半数余りの到達率であった。特に呼吸が出来なくて、距離が全くのびなかった者が3名みられたが、その者の性格類型は3名共A類型であった。

6班は「10M～25M位泳げる」グループであるが、1名だけ5M位の泳力の女の子がいた。

進歩大は24名(80%)で全員25M以上泳ぎ、5名を除いた25名が50Mを完泳した。最低は

表 6 クロールの進歩度

Table 6 Progresses of crawl stroke in each personality type.

性格 類型	進 歩 大					進 歩 小				
	3	4	5	6	計	3	4	5	6	計
A	5	2	0	4	11	3	1	2	0	6
B	4	3	1	5	13	2	0	1	3	6
C	7	4	8	9	28	4	5	5	2	16
D	2	5	3	6	16	1	0	3	1	5
E	2	6	1	0	9	1	2	0	0	3
計	20	20	13	24	77	11	8	11	6	36

表 7 背泳の進歩度

Table 7 Progresses of back stroke in each personality type.

性格類型	進歩度 班	進 歩 大						進 歩 小					
		2	3	4	5	6	計	2	3	4	5	6	計
A		7	5	1	2	3	18	1	2	2	0	1	6
B		2	2	3	1	4	12	2	2	0	1	1	6
C		4	6	5	9	8	32	5	2	4	4	1	16
D		3	3	4	3	6	19	1	0	1	3	0	5
E		2	2	5	1	0	10	1	1	3	0	0	5
計		18	18	18	16	21	91	10	7	10	8	3	38

9歳の女子で、当初 10 M の泳力であったが、30 M まで距離をのばしている。また当初 5 M の泳力であった女の子は、35 M であった。

性格類型別にみると、平均以上の進歩をみせた類型は、D類型76.2%、E類型75%、B類型68.2%であり、A類型、C類型はやや到達率がおちる傾向である。E類型が75%と高率を示しているのは、人数が少ないこともあるが、特筆されることである。

3) 背 泳

背泳は、2班から6班まで泳力テストを行ない、それぞれの班の目標に到達した者を進歩大とし、到達しなかった者を進歩小とした。

到達目標は、2班 10 M 泳以上、3班 13 M 泳以上、4班 15 M 泳以上、5班 25 M 完泳（入会時の泳力により異なる）6班 25 M 泳以上＋フォーム良とした。

泳力テストの結果、目標に到達した者 129 名中91名（70.5%）であり、到達しなかった者は38名（29.5%）であった。……表 7

各班毎にみると、2班は28名中目標に到達した者は18名（64.3%）であった。入会当初は、ほとんどが「顔つげが出来る」「もぐれる」程度のレベルであったが、25 M 完泳者も2名を数え、クロールに比して進歩が早いようである。

3班は、25名中基準以上に泳げた者18名（72.0%）であり、進歩大の半数の者は、25 M を完泳している。

4班は、28名中目標に達した者は18名（64.3%）であり、うち15名は 25 M を完泳した。またC類型、E類型の者が5名ずつ進歩している者が特に目立つ状況である。

5班は、24名中目標に達した者は16名（66.7%）であったが、進歩大のうちで、25 M 泳以上6名、25 M 完泳14名と計20名が 25 M を泳いでいるが、入会時に 10 M 位泳げると申告した子供は、25 M 泳いでも進歩大としなかったもので、進歩率は66.7%であった。

6班は、24名全員が 25 M 以上泳げるようになり、うち21名は 50 M を完泳した。6班の基準が、25 M 泳以上＋フォーム良であるので、テスト時に 25 M で終わった2名と、40 M 泳いだが、リズムの良くなかった者の3名は、進歩小とした。その結果進歩大は21名（87.5%）であった。

性格類型別にみると、進歩の著しい類型は、D類型79.2%、A類型75.0%であり、B類型、C類型及びE類型は、66.7%とやや消極や不適応の性格類型の者の進歩が遅れる傾向である。また、各班で進歩率が50%及50%を切った性格類型は、2班でC類型（進歩大4名、進歩小5名）3班のB類型（進歩大2名、進歩小2名）、4班のA類型（進歩大1名、進歩小2名）、5班のB類型（進歩大1名、進歩小1名）、D類型（進歩大3名、進歩小3名）であった。5班のD類型で進歩小の1名は、クロールにおいても、進歩

表 8 スイムグラス着用別進歩度及び性格類型（種目別）

Table 8 Progresses of swimming skills by using and not using swimming goggles in each personality type. (Each types of swimming)

着用別 進歩度 種目 性格類型	スイムグラス着用								スイムグラス非着用							
	進 歩 大				進 歩 小				進 歩 大				進 歩 小			
	FP	FR	BC	計	FP	FR	BC	計	FP	FR	BC	計	FP	FR	BC	計
A	6	4	10	20	1	3	4	8	5	3	5	13	2	3	1	6
B	4	5	5	14	0	1	3	4	4	3	3	10	2	2	2	6
C	5	11	15	31	4	7	3	14	5	8	9	22	7	7	12	26
D	1	4	6	11	1	3	2	6	3	6	7	16	4	1	3	8
E	3	5	5	13	1	3	5	9	2	4	5	11	1	0	0	1
計	19	29	41	89	7	17	17	41	19	24	29	72	16	13	18	47

表 9 スイムグラス着用別進歩度及び性格類型（無呼吸クロール）

Table 9 Progresses of swimming skills by using and not using swimming goggles in each personality type. (No breathing crawl)

着用別 進歩度 班 性格類型	スイムグラス着用							スイムグラス非着用						
	進 歩 大			進 歩 小				進 歩 大			進 歩 小			
	1	2	計	1	2	計		1	2	計	1	2	計	
A	1	5	6	0	1	1		3	2	5	2	0	2	
B	2	2	4	0	0	0		2	2	4	2	0	2	
C	4	1	5	3	1	4		1	4	5	4	3	7	
D	0	1	1	1	0	1		2	1	3	2	2	4	
E	1	2	3	1	0	1		1	1	2	1	0	1	
計	8	11	19	5	2	7		9	8	19	11	5	16	

がほとんどみられず、背泳では、腰が落ち、すぐに立ってしまう状態であった。

また、クロール、背泳共に目標に到達しなかった者の性格類型をみると、3班から6班まで、合計15名中C類型7名、B類型・E類型が3名、A類型・D類型は1名ずつであった。このことから、不安定・不適応・消極を含む性格類型は、進歩を妨げる一要因である。

3. スイムグラス効果の検討

1班から5班までの各班のなかで、任意に抽出した子供たちに「スイムグラス」を着用の上指導したグループ（実験群）と着用せずに指導したグループ（対照群）の泳力テストの結果を比較し、「スイムグラス」の着用効果を検討した。……表8

1) 無呼吸クロール……表9

①スイムグラス着用（実験群）

1班においては、23名中13名にスイムグラスを着用させ、指導した後の泳力テストでは、目標に到達した者8名（61.5%）目標に到達しなかった者5名（38.5%）であり、2班では、28名中13名にスイムグラスを着用、指導後の結果は、目標に到達した者11名（84.6%）目標に到達しなかった者2名（15.4%）であった。

泳力テストで、無呼吸クロールを実施した1班、2班を合わせてみると、進歩大は19名（73.1%）また進歩小は7名（26.9%）であった。

性格類型別にみると、A類型、B類型、E類型にその効果は顕著であり、D類型、C類型はほぼ50%の結果であった。

②スイムグラス非着用（対照群）

1班においては、スイムグラスを着用しなかった者20名中9名（45.0%）が目標に到達し、11名（55.0%）がそれに達しなかった。

2班においては、13名中8名（61.5%）が進歩大で5名（38.5%）の者が進歩小であった。

1班・2班合わせた進歩度をみると、目標に達した者19名（54.3%）目標に達しなかった者16名（45.7%）であった。

性格類型別にみると、あまり進歩のみられなかった者の性格類型は、1班のC類型（進歩大

1名、進歩小4名）で、他のB類型、D類型、E類型は、進歩大と進歩小は同数であり、2班においては、D類型（進歩大1名、進歩小2名）以外は、目標に到達した者が多かった。

1班、2班合わせてみると、C類型（進歩大5名、進歩小7名）と、D類型（進歩大3名、進歩小4名）が目標に達しなかった者の方が多かった。

③スイムグラス着用 非着用の比較

無呼吸クロールにおいては、スイムグラス着用・指導の実験群と、非着用・指導の対照群共に目標に達した人数は、同数の19名であったが、スイムグラス着用進歩小は26.9%であり、スイムグラス非着用進歩小が45.7%とスイムグラス非着用の者の進歩の割合が低く性格類型別にみると、C類型、E類型の消極型類型に、その効果が顕著である。

2) クロール……表10

3班から5班までのメンバーから、任意に抽出した46名の、スイムグラスを着用・指導したグループと、着用しないで指導したグループの泳力テストの結果を各班の基準に合わせて、クロールにおけるスイムグラスの着用効果を検討した。

①スイムグラス着用（実験群）

表 10 スイムグラス着用別進歩度及び性格類型（クロール）
Table 10 Progresses of swimming skills by using and not using swimming goggles in each personality type. (Crawl stroke)

着用別 進歩度 班 性格類型	スイムグラス着用								スイムグラス非着用							
	進 歩 大				進 歩 小				進 歩 大				進 歩 小			
	3	4	5	計	3	4	5	計	3	4	5	計	3	4	5	計
A	3	1	0	4	1	1	1	3	2	1	0	3	2	0	1	3
B	2	2	1	5	0	0	1	1	2	1	0	3	2	0	0	2
C	3	3	5	11	2	2	3	7	4	1	3	8	2	3	2	7
D	1	0	3	4	0	0	3	3	1	5	0	6	1	0	0	1
E	1	3	1	5	1	2	0	3	1	3	0	4	0	0	0	0
計	10	9	10	29	4	5	8	17	10	11	3	24	7	3	3	13

表 11 スイムグラス着用別進捗度及び性格類型（背泳）

Table 11 Progresses of swimming skills by using and not using swimming goggles in each personality type. (Back stroke)

性格類型	着用別 進歩度 班	スイムグラス着用										スイムグラス非着用									
		進 歩 大					進 歩 小					進 歩 大					進 歩 小				
		2	3	4	5	計	2	3	4	5	計	2	3	4	5	計	2	3	4	5	計
A		5	4	0	1	10	1	1	2	0	4	2	1	1	1	5	0	1	0	0	1
B		0	2	2	1	5	2	0	0	1	3	2	0	1	0	3	0	2	0	0	2
C		1	3	4	7	15	1	0	1	1	3	3	3	1	2	9	4	2	3	3	12
D		1	2	0	3	6	0	0	0	2	2	2	1	4	0	7	1	0	1	1	3
E		1	1	2	1	5	1	1	3	0	5	1	1	3	0	5	0	0	0	0	0
計		8	12	8	13	41	5	2	6	4	17	10	6	10	3	29	5	5	4	4	18

3班においては、14名中目標に達した者10名（71.4%）で、目標に達しなかった者4名（28.6%）であった。

4班では、14名中9名（64.3%）の進歩大であり、進歩小は5名（35.7%）であった。

5班においては、18名中目標に達した者は10名（55.6%）であり、進歩小は8名（44.4%）であった。

クロールをテストした3班から5班の子供たちのスイムグラス着用者の結果は、目標に到達した者29名（63.0%）で、目標に到達しなかった者17名（37.0%）であった。

性格類型別にみると、B類型83.3%、E類型62.5%、C類型61.1%の進歩がみられ、不適応・消極型類型にその効果が著しく現われている。

②スイムグラス非着用（対照群）

スイムグラス非着用の者の泳力テストの結果は、目標に到達した者24名（64.9%）で目標に達しなかった者13名（35.1%）であった。

各班毎にみると、進歩大は、3班58.8%、4班78.6%、5班50%であったが、4班は進歩大が11名で、うちD類型が5名とその半数を占め、進歩小はC類型の3名のみ、また5班においては、非着用者全員で6名、うち進歩大はC類型の3名のみ、進歩小はC類型2名、A類型1名

というように構成メンバーに若干問題があるが、C類型の進歩が目立つ状況である。

③スイムグラス着用・非着用の比較

クロールにおいては、スイムグラス着用と非着用の進歩率はほぼ同率であり、スイムグラスの効果は、明らかではなかったが、スイムグラス着用者は、進歩大が、3班71.4%、4班64.3%、5班55.6%と泳力・技術の低いグループに効果が現われる傾向である。

性格類型別にみると、顕著な傾向はみられなかったが、D類型の者は、スイムグラスを着用しなくても、進歩が大であり、C類型においては、スイムグラスの効果がみられる傾向である。

しかし、練習及びテストの状況から判断すると、姿勢の乱れから、呼吸がうまく出来ず進歩が遅れる等の技術面での障害が大きく関与するようである。

3) 背泳……表11

2班から5班までの子供たちの中から、任意に抽出した58名の、スイムグラスを着用させ指導したグループと、着用せずに指導したグループ47名の泳力テストの結果を、各班の基準に合わせ、評価し、スイムグラスの着用効果を検討した。

①スイムグラス着用（実験群）

2班においては、13名中進歩大が8名(61.5%)であり進歩小は5名(38.5%)であった。

性格類型別にみると特にA類型に顕著な効果が見られたが、B類型では2名中進歩大は0名であった。

3班では、14名中進歩大が12名(85.7%)で進歩小は2名(14.3%)であった。

性格類型別でみると、進歩小の2名は、A類型及びE類型であったが、B類型、C類型、D類型の者は、全員進歩大であった。

4班では、14名中8名(57.1%)が、進歩大であり、6名(42.9%)が進歩小であった。

性格類型別にみると、D類型で、スイムグラス着用該当者はいなかったが、B類型、C類型に効果がみられ、A類型、E類型の者の進歩はやや低率であった。

5班は、17名中進歩大が13名(76.5%)で、進歩小は4名(23.5%)であった。

性格類型別にみると、C類型の者に高い進歩率がみられたが、D類型、B類型の者は、やや進歩の度合は低率であった。

背泳の練習及び泳力テストを実施した2班から5班までの、スイムグラスを着用した実験群の結果は、目標に到達した者41名(70.7%)であり、目標に到達しなかった者は17名(29.3%)であった。

性格類型別にみると、進歩の著しい性格類型は、C類型83.3%、D類型75.0%、A類型71.4%であり、特に安定・消極型類型のC類型に、スイムグラスの効果がみられた。

②スイムグラス非着用(対照群)

2班は、スイムグラス非着用者15名中進歩大10名(66.7%)で、進歩小は5名(33.3%)であった。

性格類型別にみると、C類型7名中進歩小が4名(57.1%)で、消極型類型の進歩が低率であり、他の類型ではD類型に1名の進歩小がみられた。

3班は、11名中6名(54.5%)が進歩大であり、5名(45.5%)が進歩小であった。

性格類型別の特徴は、B類型の進歩大が0名で、進歩小が2名と目標に到達した者がなく、

またA類型、C類型に進歩の少なかった者が認められた。

4班は、14名中進歩大は10名(71.4%)であり、進歩小は4名(28.6%)であった。

性格類型別にみると、C類型の進歩があまり得られなかったが、消極型類型のE類型においては、3名全員が進歩大であった。またD類型の進歩は著しいものがある。

5班は、7名中3名(42.9%)の進歩大であり、進歩小は4名(57.1%)であった。

性格類型別にみると、C類型、D類型のみに、進歩小がみられた。

背泳を練習、テストしたスイムグラス非着用者を、2班から5班までまとめてみると、目標に到達した者は47名中29名(61.7%)であり、目標に到達しなかった者は18名(38.3%)であった。

性格類型別に比較すると、A類型、83.3%、D類型70%及びE類型100%と進歩が著しくあらわれたが、B類型60.0%、C類型42.9%と、特にC類型の進歩がみられなかった。

③スイムグラス着用 非着用の比較

スイムグラス着用者、非着用者の進歩率を比較するとスイムグラスを着用したグループの進歩率は70.7%であり、非着用者グループの進歩率は61.7%と、スイムグラスを着用指導及びテストをしたグループの進歩が大であった。

性格類型別に比較すると、C類型のスイムグラス着用グループは、18名中15名(83.3%)の進歩大であるのに比べ、非着用グループは、進歩大が21名中9名(42.9%)と50%を切っており、C類型の者に対して、スイムグラスの効果が顕著である。またA類型、D類型の者は、スイムグラスを着用しなくても、進歩がみられる傾向にあり、性格的特徴が、技術・泳力の進歩に大きな影響を与えるのである。

Ⅳ 考 察

1. 性格類型と水泳能力

短期の水泳教室参加者の性格的特徴は、C類型、E類型の消極的類型の者が、約半数を占め

ている。

この事は、なぜ短期の水泳教室に参加するのかという目的意識と結びつく。

学校における、いわゆる「水泳のおちこぼれ」の者が「せめて夏休みに人並になり、体育の成績をあげなければ」という泳ぎの得意でない子供たちが、親にすすめられるかして、やっと腰をあげ、短期の水泳教室に通うことになったのである。また、ある小学校では、夏休み中に「25 M をどんな泳法でも良いから、泳げるようになりなさい。」という宿題を出している所もあり、このような点からも推察できる。

指導前の泳力をみると、B類型、E類型の者は、泳力の低い班に属し、他のA類型、D類型の者も、泳ぎの不得意な者、あるいは病気や怪我等で泳ぐ機会の少なかった者の参加が目立ち、短期の水泳教室の目的もここにある。

ゆえに、短期水泳教室においては、泳ぎが不得意な者、性格的に消極的な者等の集まりである事を充分理解した上で、指導にあたらなければならないのである。

指導後の結果においては、入会時に泳力の低い班に多かったA類型、やや上級班に多かったD類型の、平均型・積極型類型の者は、進歩の度合も高く、E類型、B類型、C類型と続いている。特にC類型の者は、人数も多かったが、進歩率が62.5%とA類型の者より10%も低い状況であった。すなわち、消極型類型、不安定・不適応型類型に、やや進歩の低率が認められた事は、性格的要因が水泳能力・技術の向上に大きく関与する傾向である。しかし、E類型の者に進歩が大きくあらわれた点は、指導者に、特に引込み思案な者に対しては、前向きな取り組み方をするような動機づけをするようにアドバイスをした事が、成功の一因であると考えられるので、指導においては、子供たちの性格的特徴の把握と同時に、語りかけや遊びを通しての動機づけが重要なポイントである。

2. スイムグラス着用効果について

スイムグラスを着用させ、指導したグループと、非着用・指導のグループの進歩の度合を比較し、スイムグラス着用の効果を検討してみる

と

無呼吸クロールについては、1班のスイムグラス着用者、非着用者の進歩大の比率は、8対9とほぼ同等であるが、進歩のあまりみられなかった者の比率は、5対11とスイムグラス着用者の進歩小が少なく、2班においても、進歩小の比率は、2対5で1班と同様の傾向である。

このことは、顔付けが出来るか、出来ないかのグループにおいては、目に対する刺激、視野の点から言ってもスイムグラスの効果は大であり、特に、B類型、C類型の不安定・不適応や消極型類型の者に、その効果は大きい傾向である。

クロールにおいては、D類型のごとく、スイムグラスを着用せずに進歩している例もあるが、無呼吸クロール同様、B類型、C類型の者に、スイムグラスの効果があらわれている。しかし、水に慣れた状態になれば、目に対する違和感、水による刺激よりも、クロールを泳ぐ姿勢や、手のかき、脚の動作等技術的な課題が大きく、特に、呼吸の出来、不出来が結果として距離となってあらわれる。

又、スイムグラス着用グループは、3班71.4%、4班64.3%、5班55.6%の進歩率にみられるように、レベルの低い者に対して、効果が大きい。

背泳では、C類型において、スイムグラス着用進歩大83.3%に対し、非着用進歩大が42.9%と、その効果は多大である。

背泳の場合、腕のリカバリーの時に、顔に水がかかり、思いのほか、水に対する抵抗感があるものだが、それもスイムグラスを着用することにより、解決するようである。また、A類型、D類型においては、水に対する違和感もとりぞかれているのか、着用・非着用とも70%以上の進歩率を得ており、性格的要因が、技術の進歩に大きく関与する結果が得られた。

スイムグラスは、上記のように、水に対する違和感、水による刺激の解除、視野の拡大等の他、衝突による目の怪我防止、消毒液(塩素系)による目の充血に対する保護など、その着用効果は大である。

V まとめ

Kスイミングクラブの、短期水泳教室に参加した子供たちのなかから、任意に抽出した数10名に、スイムグラスを着用・指導し、その効果を性格類型との関連において検討した結果をまとめてみると

1. 短期の水泳教室には、性格類型別にみると、C類型37.5%、E類型11.3%と、消極的な子供たちや、水泳が嫌いな者、A類型、D類型でも泳ぐ機会が少なかった者が多く集まっている。そこで上記のような子供たちの指導では、特に動機づけが大切である。

2. スイムグラスの着用効果は、着用進歩大68.5%、非着用進歩大60.5%と着用効果がみられ、特にC類型は着用進歩小31.1%、非着用進歩大45.8%と、消極的な性格類型に効果が大きい。

3. スイムグラスは、視野の拡大、水による刺激の除去、目の保護等のため是非使用したい補助器具である。

以上のような点に留意し、特に性格的に弱く、恐怖や不安を持つ者に対し、スイムグラス等の使用、特に引込み思案や、消極的な者に対する動機づけ、指導方法等を考慮することが、水泳初心者指導における、重要なポイントである。

稿を終るにあたり、御協力いただきましたカワサキSCの河崎良夫氏はじめ指導者一同並びに栗林順子氏に心からの感謝の意を表します。

参考文献

- 1) 調技考治(1973): 水泳コーチテキスト Vol. 3 「運動心理学」日本スイミングコーチ学校, 東京 p. 73~80.
- 2) 中西信行(1965): 体育運動における恐怖心(その2) 体育学研究 X-1
- 3) 松島 宏, 太田哲男, 古賀浩二郎, 田村道子 (1969): 泳げない生徒についての心理的研究, 体育学研究 13-5
- 4) 村川俊彦, 今村義正(1977)水泳初心者指導における一考察, 東海大学紀要体育学部第7輯
- 5) 横山泰行, 橋本裕美子(1979)女子大学生の水泳遅滞者に関する事例的研究, 体育の科学 Vol. 29 杏林書院, 東京 p. 489~494