

初心者水泳指導の実際

より良い・分かり易い指導を目指して



兵庫県立東はりま青少年館

主任 小川 芳典

フリップターンの指導

なぜ今回の発表をするのか？

- クロール（今は背泳ぎも）ではいわゆる「でんぐり返り」のターンが広く普及している。
- 「でんぐり返り」のターンは習得が難しいと考えられている。（実際出来ない人には難しい）
- このターンを指導する場合の教本等での記述はどうなっているのか？
- このターンをより簡単に習得する方法が無いのか？
- 指導のアイデア等を提示・共有・議論等を行うことにより、より良い指導法を考える一助とする。

フリップターンの種類

種類

まわり方

縦→ひねる

斜めまわり

縦まわり

横まわり

壁との距離・形

壁に足を
投げ出す

足を
コンパクト
に曲げて
回る

回るときに
足を
閉じて
開いて

フリップターンの局面

- 1 壁に向かって泳ぐ (泳速のコントロール)
- 2 きっかけ (腕・キックでコントロール)
- 3 回る (途中の姿勢)
- 4 壁に足をつく (蹴る姿勢)
- 5 壁を蹴る (泳ぐ姿勢)
- 6 泳ぎ出す (泳速のコントロール)

近年の水泳の指導書による練習方法には

- ☆ ターンの前に泳ぎ（スピード）をコントロールして。
前（壁等）を見て
- ☆ 壁に足を付くときにひねる。
- ☆ その場回り 後ろ回り 横回り
- 回転の途中で膝を曲げる
- 鼻から息を出す。

大事なところが（細かな点）抜けている。

わかりにくい。

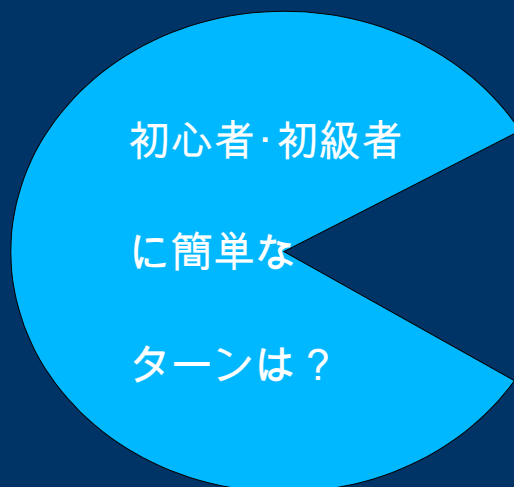
簡単なターンとは

- 縦 + ひねり ● 斜めまわり (横) ● 縦まわり
- 足を伸ばした状態→足を曲げて

ターンも昔に比べると様変わりをした。がっ未だに様々なターンが見られる。

効率の悪いターン (足を伸ばして壁につきその後曲げる等) や難しいターン

は行わずに出来るだけ分かり易く出来る方法を提言できないか？



■ 縦まわり

(壁を蹴った後に身体をひねる)

(ロケットターン)

進め方①

基本

鼻から息が出せる事

1 壁を蹴る練習①（後半練習）

- 1 背面で壁を蹴って伸びる
- 2 背面で壁を蹴って伸びながら俯せに移動
- 3 壁をける（俯せ）

2 陸上での「でんぐり返り」（前半練習）

頭の付く位置 / 背中の丸め方

3 壁を蹴る練習②

壁を蹴って両手（ひとかき）

4 壁を蹴る練習③

壁を蹴って両手 + ドルフィン

進め方②

5 壁を蹴る練習④

壁を蹴って両手 + ドルフィン + 頭の振り (回る練習)

6 泳ぎながら練習

壁を蹴る① ~ ④を泳ぎ + に変更

7 泳いで回る (まっすぐ回って立つ)

壁は使わず 5m ライン等で回る

8 壁に向かって泳ぐ (スピードのコントロール)

壁に手をつく (距離を測る) 壁の手前で回る

9 壁に向かって回り足を付く

1 + 9 にてターン完成

出来なくても
何も困らない。
出来ないのは
指導者が悪い。

出来ないことがあれば無理して
進める必要は無い。
戻ってみること。

指導上の問題点

△ 回れない

- 背中を丸められない
- ターン前に前を向く
- スピードを止めてしまう。

△ 壁をけれない

- 回転を正確にできない。
- 回転中に目を瞑っている。
- 壁との距離をコントロール出来ない。

指導上の問題点

△ 回れない

- 背中を丸められない
- ターン前に前を向く
- スピードを止めてしまう。
- その場で回っている

呼吸が必要であれば
横呼吸後にターン

陸上での「でんぐり返り」
頭の位置・背中 of 曲げる
謝る姿勢

立位から一回転 (360 度)
と伏位からの回転 (270 度)
の差異

その場で回る事の難しさ
揚力等の利用。

指導上の問題点

△ 壁をけれない

- 回転を正確にできない。
- 回転中に目を瞑っている。
- 壁との距離をコントロール出来ない。
- 足がつかない・足が伸びきっている・片足しかつかない。
- その他

両手の均等のかき & 頭のつつこみ
回りきる (腹筋)

目を開ける意味
目線は？

壁へのタッチ & 数合わせ

指導上の問題点

△ その他

出来ないこと、難しいことをすると
息を詰める。→鼻から水が入る。

出来なければならないという脅迫観念

壁に対する恐怖心

指導者恐怖症

今後の展開

- 指導者のアイデア・方法論等の蓄積。
- 蓄積したものを公開し、吟味する。
水泳・水中運動情報センターの構築
- 水泳のサポーターの養成
- 様々な水泳・水中運動の情報発信
- より良い分かり易い
初心者水泳指導の完熟化



turn-1



turn-2



turn-3



turn-4



turn-5



turn-6



turn-7



turn-8

