

1. ドル平泳法とは

ドル平泳法とは、1つは、従来の面かぶりバタ足からの水泳指導ではなく、ドル平を基礎泳法とした、近代泳法までも発展できる系統性を持った水泳指導法であること。そしてもう1つは、「泳げる子」「泳げない子」を技術の発展の系の中に位置づけ、「泳げる」「泳げない」の関係の中で、子ども達は教え合い、泳げるようになっていく。「みんなで泳げるようになっていく」ことを目指すもので、従来行われてきた、能力別の水泳指導と異なるものである。

ドル平泳法は1960年、学校体育研究同志会という民間サークルによって世に出された。ドル平という名称は、足がドルフィンキック、手が平泳ぎの形に似ていることから、子ども達がそう呼んだためにつけられた。ドル平泳法が基礎泳法として有効である理由は、楽しく泳げるようになるために必要な「呼吸」「リラックス」「リズム」の3つを内容として持っているためである。

ドル平泳法では、まず、最初に呼吸法を教える。腕のかきと呼吸の協応動作が重要視され、呼吸の仕方がわかるようになってから「ふし浮き」へと進む。そこで、また呼吸のタイミングをつかんでいく。そして、常にリラックスして動作をすることが強調される。さらに、リラックス状態で腕のかきと呼吸を学んでいき、下半身のリラクゼーションに伴うキックの動作へと自然に導いていく。そして、リズムカルな泳ぎへと発展させていくのである。ドル平泳法は、このように意図的に水へ働きかける力を身につけさせる上ですぐれた泳法だといえる。

2. なぜドル平なのか

(1) 従来の水泳指導から

従来の指導は、競泳の発展史をそのまま反映しているようで、クロールや平泳ぎから教えられている場合が多い。しかし、平泳ぎ クロール 背泳 バタフライというのは、技術指導の系統とはいえない。それぞれの泳法は既成のバラバラの泳法であって、教材として考えたときに、泳法を教えるのみになっていて、初心者指導としての内容とはなっていない。だから、初心者には、バタ足、蛙足、腕だけ、というような動作をさせるのみで、泳げない子は、いつまでも泳げないままになることが多い。そこで、泳げない子どもが呼吸につまずいていることが多い事実から出発して、呼吸の指導を最初に位置づけたのが、ドル平泳法である。

(2) 体育の集団論から

ドル平泳法は、初心者のための泳法であるばかりではなく、技術指導の系統性を近代泳法に至るまで体系化されているため、ひとつひとつのステップが「わかり」「できる」ことの連続で発展している科学的な泳法である。ただ単に泳げるようにするためではなく、子ども自身が、自ら学び、技術の分析をして仲間に伝える(分かち伝える)事ができる内容を持っている。(体育の学力)そのため、ペア、トリオ、あるいはもっと多人数の班を核としたグループ学習が可能である。

ただ、与えられたポイントの点検係ではなく、子ども達自ら課題を見つけ考え、練習し、その結果うまくなっていく、その核になるのがグループである。泳げない子どもが、泳げる子どもの積極的なかわりによって泳げるようになっていく、そのような学習集団を形成していくことも可能である。よって、ドル平泳法による水泳指導は、従来の能力別学習による水泳指導を否定し、ひとりひとりが主人公となっていけるような学習集団を目指すものである。

3. ドル平の特徴（従来の泳法と異なる点）

(1) 呼吸を重視し、呼吸の練習を最初に位置づけている。

従来はどちらかという、浮いて手足の動作を習得することが最初に指導されているがドル平泳法は、呼吸の時、呼吸がしやすいように腕をかき、そして足の動作を指導していくというように「呼吸」を中心にした泳ぎ方である。（呼吸と腕の協応動作）

(2) 呼吸の仕方が、従来の方法とは異なり、口からはいて、はいた反動で口から吸うという方法をとる。

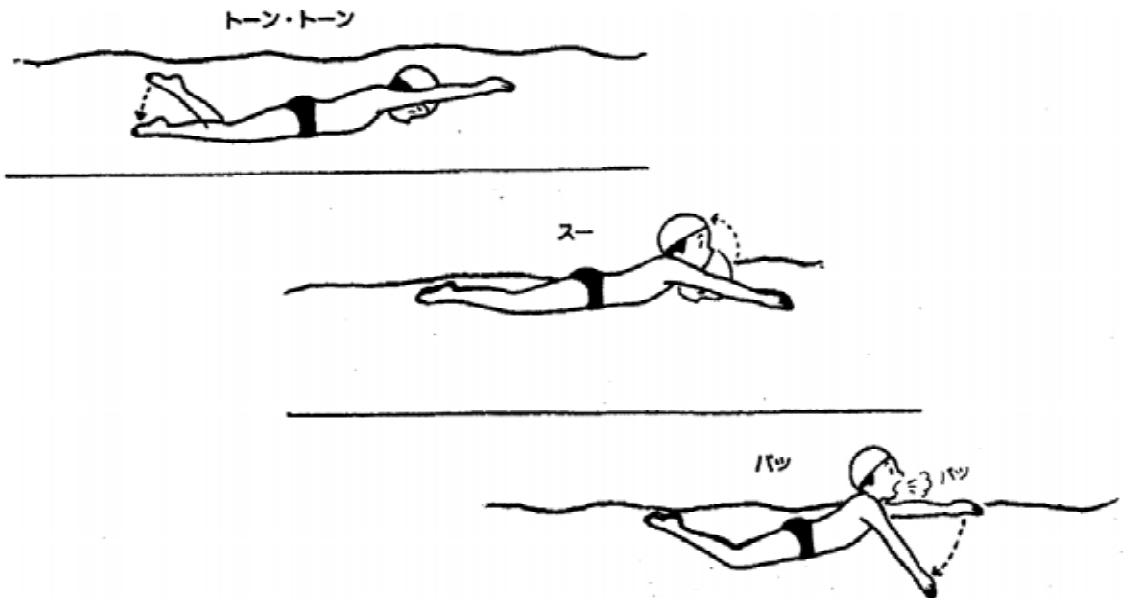
水中では、原則として息を止めておき、ゆっくり首を起こしてから唇が水面にでたときに、口から呼気をまとめてはき、はいた反動で口から吸う。（パッハツ）

(3) 呼吸と手（腕）のかきの動作の協応を基礎技術と考えている。

初歩的には呼吸がしやすいように腕のかきでこれを補助する。従来は、足の動作が第一義的で、これによる推進力が中心課題として基礎的技能に位置づけられているが、手と足とでは、手の方がはるかに自由に操作できて、学習者本人が学習内容、方法を理解しやすい。

(4) リズム

ドル平では、「リズム」を重視している。呼吸の指導の時から、ペアの者はリズムの声かけをし、「1・2・3、パッ」や「　　ちゃ～ん、パッ」とリズムを言う。そして、本人も心の中でリズムを言うのである。呼吸から伏し浮き呼吸、ドル平へと、発展していくのだが、この過程でも、「けてて-、けてて-、のびて-、パッ」または、「トーン、トーン、スーツ、パッ」といった声かけを行う。



4 . ドル平の科学性

(1) 呼吸法

従来は鼻からブクブクはいて口から一気に吸うという形態であった。初心者にとって、鼻～口という呼吸法は至難の技に近く、少し泳げるようになった人でも、呼吸のタイミングを失敗し、水を飲むケースが多かった。そこで、誰もが容易に習得できる水泳の呼吸法として、「口から一気にはいて、その反射で口から吸う」ことを、水泳の初心者の指導では、きちんと位置づけて指導すべきだと考えている。この呼吸法は、呼吸筋の粘弾性（筋繊維の粘性と弾性で急激に伸展すると急速に収縮する性質）によるもので、急激にはいて、急速に吸うためには、口～口のほうが、自然の原理からも神経支配の面からも妥当である。

(2) 浮力との関係

水中で呼気しないで息を止めておくことは、心理的に多少の緊張や不安を伴うこともあるが、浮力との関連でみると、浮力を最大限に利用することができ、推進力がなくても、浮く感じがつかみやすく、浮いたリラクゼーションとの関連では、浮きやすい姿勢としての揚力をつかむ姿勢の理解がきわめて容易である。つまり、おなかのほうの緊張を緩めて丸くなる感じや、大きなボールを抱くような姿勢をとることによって浮いた感じがつかみやすいのである。

人体の密度	成人男子	呼気時 1.066
		吸気時 0.983
	成人女子	呼気時 1.026
		吸気時 0.969

(3) 呼吸を行うときに、両腕をかく理由

首の起こしとの関連で、緊張性頸反射（頭部の前屈は前肢の屈曲と後肢の伸展を、頭部の後屈はこの逆を示す）という人間が生来持っている反射系の神経支配を利用できるので、究めて本能的自然な動作で、幼年児や初心者でも習得しやすい。

(4) 身体姿勢の認知との関係

ばた足、クロール形の手足の動作は、いわゆる交互神経支配で敏速な動作には効果的であるが、姿勢との関連では、腕のかき、足をうつタイミングや、どこまでかいているかという位置の認知が困難であり、両手、両足をそろえて動かす方が姿勢との関連で位置の認知が正確で、身体姿勢制御が容易である。

(5) 浮いた姿勢の制御と関わって

両手、両足の動作がゆっくりした動作に適しているので、呼吸とのタイミングが合わせやすく、特に、動作する場合と伸びてリラクゼーションをする場合の運動が交互に区別して行えるので、動作の意味が分かりやすく、疲労が少ない。

5 . 各泳法で教える内容

(1) ドル平

下図は、ドル平の学習ステップである。これは、このステップにそって練習していけば泳げるようになるという練習の段階を示したものであるが、この通りにしなければならないというものではない。つまり子どもには、さらにこの段階を細かくしていく必要も出てくるだろうし、中にはこの表の段階を一度に2～3段、飛び越してできていく子も出てくるだろう。気をつけなければならないのは、子ども達をこのステップに、あてはめてしまわないことだ。

ドル平

内 容		内 容		
顔まで水に入れて1・2・3-パッが20回以上できる。	水中に立って息つき	ふしうき→パッ→ふしうき→立つ	ドル平で息つき	
手を前に出して1・2・3-パッが20回以上できる。		ドルフィンキックができる。		
手をかいて1・2・3-パッが20回以上できる。		ドル平が1回できる。		
ふつうに歩いて1・2・3-パッができる。	(1・2・3-パッ→ポチャン→ポーン→ポーン)			
大またに歩いて1・2・3-パッができる。	ドル平泳法で5m泳げる。			
ケンケンで歩いて1・2・3-パッができる。	トーン・トーン・スー・パッ (かけて・かけて・のびてえ・パッ)			
ななめうきで1・2・3-パッができる。	ドル平泳法で10m泳げる。			
ケンケンから片足をつけてパッをして立てる。 (1・2) (3-)	ういて息つき	ドル平泳法で15m泳げる。		ドル平で泳げる
ふしうきをしてパッをして立てる。		ドル平泳法で25m泳げる。		
ふしうきをしてパッをして片足で立てる。		ドル平泳法で50m泳げる。		
		ドル平泳法で75m泳げる。		
		ドル平泳法で100m泳げる。		

さらに、大切なことは、泳げるようになっていく過程で、何がわかっていくかである。しかも、子ども達にわからせたいことを、一方的に教え込むのではなく、子ども達に発問として投げかけ、泳ぎの練習を通してわからせることである。ドル平泳法として、人が水に浮いて、呼吸をし、進んでいくすなわち、泳げるようになるための人と水との関係を教えなければならない。

ドル平でわからせたい内容には、次の4つがある。

呼吸の方法 - まとめてパッとなく 基本的な伏し浮き姿勢 - あごを引く 呼吸後の沈みこみを少なくするための腕と呼吸の協応 - あごをゆっくり上げ、 手で水を押さえる ~ にかかわる全身の脱力
--

これらを考えさせる発問を作ると、次のような問いが考えられる

短い時間で空気を吸うためには、どんな吐き方がよいですか。
 腰まで浮いた伏し浮きをするためには、どこをどうすればよいですか。
 呼吸後、沈んでしまうのを少なくするには、息つぎのとき、顔や腕をどう動かすとよいですか。
 全身に力を入れた時と、ぬいた時とでは疲れ方はどうですか。

教師の投げかける発問に対して、子ども達は、ペアやトリオ、あるいはグループで考えいろいろな実験をしながら、答えを見出ししていくのである。このような授業の過程で、ドル平に欠かせない技術がわかるのである。

(2) 質の高いドル平

ドル平がなんとか泳げるようになった子ども達は、さらに、その質を高めることができる。質の高いドル平とは、長い間、伏し浮きの状態を確保でき、疲れる事なく泳げるドル平のことである。(第二段階のドル平)呼吸後、体の沈みこみを少なくし、ゆっくり打つ

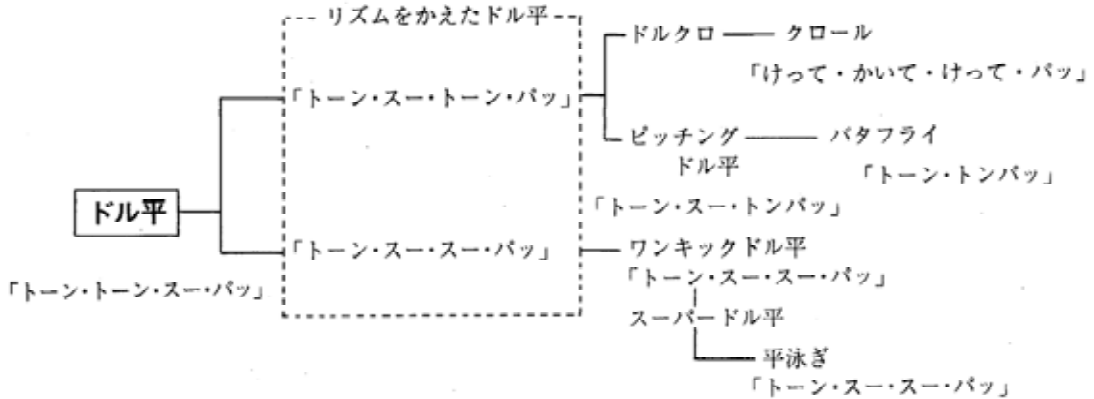
キックが推進力となる。質の高いドル平でこそ子ども達は、距離を(25m、50m、100m、200mと)伸ばすことができる。

ドル平の質とその内容

	内 容	方 法	見るポイント
第 一 段 階	①呼吸の重要さとその方法	・まとめてパッと吐く	・息が入っているか
	②呼吸をしながらの浮き姿勢の確保	・顎を引くと腰まで浮く	・呼吸後、顎を引いているか。 ・ゆっくり顎が上がっているか
	③脱力	・おなか、手、首の力をぬく	・手首がそっていないか ・肩に力が入っていないか

	内 容	方 法	見るポイント
第 二 段 階	①ゆっくり楽に泳ぐ	・のびて～を長く取る	・のびて～で腰が浮くまで待てるか
	②腕のかきと呼吸の協応	・腕をゆっくりかく ・自分の手が見えたら腕を動かす	・パツの後、前に腕がのびているか ・顎が先に上がってきてから腕をかいているか

(3) ドル平から近代泳法へ



クロールでは、現在では「ドル平 片手ドル平 ドルクロ」という流れで指導される場合が多い。「片手ドル平」のリズムはドル平と同じ「トーン・トーン・スー・パッ」で、パッのときに片手だけかく。これは、クロールに欠かせないローリングの技術を初期の段階から教えようとするためである。

近代泳法では、ドル平泳法でわかったことを基に、多様な泳ぎでの人と水の間を関係を考えさせたい。そこで、次のような点が重要になる。

各泳法のリズム

各泳法の呼吸方法と、それによる浮き姿勢のくずれの修正方法

より効率よく進むための腕のかきや、キックの方法

従来、ドル平泳法の指導は、ドル平 バタフライ クロール 平泳ぎ 背泳とされてきた。ドル平 バタフライという流れは、バタフライはドル平の動作のポイントとなる部分と共通性が高く、両腕を - 緒にして押さえるような腕のかき、両足をそろえて打つ、ドルフィンキックに似たドル平の足の打ち方など他の近代泳法より最も近いところにある。また、ドル平 バタフライの習熟が容易であることも、多くの実践で検証されている。

しかし、近年、ドル平の応用として、リズムをかえたドル平、ワンキックドル平、ピッチングドル平が生まれたことにより、ドル平 クロール、ドル平 平泳ぎの習熟も可能になってきている。ドル平を基礎泳法とし、どのような技術系統で近代泳法を教えるかは、学校の実態に即し、選択できるものである。

ドル平の応用
ワンキックドル平で泳げる。 「トーン・スー・スー・パッ」
リズムをかえたドル平で泳げる。 「トーン・スー・トーン・パッ」
バタフライ
けのびから うねりがつくれる。
リズムをかえたドル平にうねりを入れた
ピッチングドル平が泳げる。
ピッチングドル平で50m泳げる。
陸上で腕のかきと呼吸の協力ができる。
ピッチングドル平に腕のかきをつける。 (バタフライ)
バタフライで25m泳げる。
バタフライで50m泳げる。

ク ロ ール
(リズムをかえた)ドル平の息つきで、片手をかいて顔を横にして呼吸ができる。
もう一方の腕のかきを入れる。 (けて かいて けて パッ(腕もかく))
バタ足ができる。
クロールで25m泳げる。
ローリングを大きくした(両手が長くそろっていない)クロールができる。
クロールで50m泳げる。
クロールで100m泳げる。
平 泳 ぎ
ワンキックドル平の2回目ののび手で顔をあげる。
ワンキックドル平で腕のかきを大きくし胸までかく。

スーパードル平で50m泳げる。
陸上でカエル足ができる。
プールサイドを持ってカエル足ができる。
スーパードル平でカエル足ができる。
平泳ぎで25m泳げる。
平泳ぎで50m泳げる。
平泳ぎで100m泳げる。
背 泳 ぎ
背泳ぎができる。(腕は体側)
背泳ぎでキックができる。
片手のばし背泳ぎができる。
のぼしている腕をかいて体側でそろえる。 これが交互にできる。
陸上で、両手を交互にかく動きができる。 水中で交互動作ができる。背泳ぎで25m泳げる。
背泳ぎで50~100m泳げる。

6 . 学習集団について

水泳は、そのできばえを距離数やタイムで表わすことができ、技能差が目に見えやすいスポーツである。それだけに、他教科や他教材では、めったに行うことのない能力別グループで授業がなされることが多い。能力別で指導すると効果があるとして、泳げる子どもには25mのコースを使ってどんどん泳がせて、泳げない子どもにはプールのすみで教師の叱咤激励を受けながら指導を受けている。学習集団を分断する授業が水泳に限り当たり前に行われていることが多い。また、プールサイドを持たせてのバタ足一斉指導や、腕のかき、あるいは、全員を2つのグループに分けて、半分を水の中、半分をプールサイドにすわらせ、交代して泳がせるといった授業のイメージが考えられるが、子ども達が、互いのつまずきを見つけ、教え合い、「みんながうまくなる」水泳の授業を考える時、そのイメージを大きく変えなければならない。

ドル平泳法による水泳指導では、ペアやトリオさらには4～6人のグループでの学習を考えている。(ペア学習、トリオ学習・グループ学習を総称して、グループ学習と呼ぶことにする。)運動する人は、自分の動きがどうなっているのか、自覚できない場合が多い。これを、他者からのアドバイスによって自覚していき、この教え合いによって技能が向上していくのである。

教え合いができるようなグループをつくるわけであるが、教え合いがなされるためのグループであるためには、技能レベルが様々な子ども達が集まったグループが望ましい。すなわち、異質集団である。(ペア学習では、泳げる子ー泳げない子のペアを、トリオ学習では、技能が上位、中位、下位のトリオをグループ学習では、グループの中で、ペアやトリオを組織する場合が多い。)

教え合いをするには、ひとりひとりのつまずきを見つけ、どのように直していくのか、話し合いがなされなければならない。同じ様なレベルの子ども同士は、つまずきもよく似ていて、どこが悪いのか比べてみてもわかりにくい。また、技能の低い子どもは、どうして良いのかわからない場合が多い。しかし、様々なレベルの子がいれば、できている子と、そうでない子と見比べ、どうしたら良いかもわかってくる。そういった場こそ、教え合いが成立するものである。

このような活動の中で、今できている子とできていない子が、一つの泳法の技術の発展系統の中に位置づいていき、できていない子も、やがては、できるようになっていくことができるという見通しを持たせることができる。「へたな子は、生まれつきへた」という固定観念がなくなり、だれもが、うまくなることを実感できるのである。「めあて学習」に見られるような、毎回メンバーが変わる課題別グループでは、このような実感は生まれてこないだろう。

そこで、教え合いができるように、教師は学習集団を組織しなければならない。学年に応じた教え合いの手だてを考える必要がある。例えば、低学年の子どもには、具体的な視点 - 「ぼうしの名前のところまで水の中に入っていますか」とか「パツとした時、手に水しぶきがかかりますか」というような、観察ポイントを観察者に与え、か×がはっきりした違いを見させ、できている、できていないを、友達に伝えさせることもできるだろう。また、中学年になれば、「呼吸のあとの頭が、どのようにちがうか」という視点で、友達同士の違いを発見することも可能である。高学年へと進めば、友達のつまずきを見つけ、さらにその原因を考え、うまくなるための技術ポイントを自分達で見つかったり、グループの友達のうまくなるための練習計画をたてたりすることも可能なのである。