

水泳の指導について

小林立人

1. 自分の泳ぎを知ること
2. 指導者
3. 泳ぎを知るための練習
4. 自分の泳ぎ方を知る重要性

1. 自分の泳ぎを知ること

本稿では水泳の指導における水泳技術の基礎的な事の重要性について考察を行いたいと思う。私は3歳の頃から水泳を続けていて昔から何度も大会などにも出場しており、その中で練習を重ねていくうちにただガムシャラに泳ぐのではなく、考えて泳ぐということが大切だと考えた。

競技としての水泳において重要な事は、どれだけのタイムで決められた距離を泳ぎ切れるかが選考基準である。同じ距離・なおかつ同じ種目を泳いでいる人間同士で競い合う。

まずは、タイム以前にその決められた距離を泳げなければ泳ぐ資格はないと言っていいだろう。

ほとんどの競泳選手たちは自分の泳ぎ方というものを持っている。中にはそれを自覚しないで泳いでいる選手などもいるが、そういう選手は決して伸びることがないと考えている。なぜかという、その選手は自分の泳ぎ方の欠点と長所を知らないからだ。欠点と長所を知らなければその選手がそれ以上に伸びるかは疑問である。

結論から言ってしまうと、自分の泳ぎを理解している選手たちは確実に常に伸びていくということだ。ただ、すべての人は自分の泳ぎ方を自分だけで1から全てを知るとするのはあまりにも難しい。そこで水泳の指導者が必要となってくる訳である。

2. 指導者

その水泳の指導者という人たちも特例を除き水泳を経験してきて、なおかつ、自分の泳ぎ方を理解し、他人に指導できるほどの技術を持っている。

そういう人たちは水泳技術の基礎・自分の泳ぎ方を見つける事の重要性を知っている。なぜならその指導者達も自分で体験し、実感してどれだけ大切なことなのかということを体で経験してきているからだ。

3. 泳ぎを知るための練習

例えば競泳の練習メニューでよく使われる単語でサークルという言葉がある。これは極端な話、50mを1分サークルで1本というメニューを言われたら、50mを1分以内に泳ぎきるという事である。

大体スイミングスクールで育成コースと呼ばれるコースから上は全てのメニューにサークルが必ず設けられている。

このサークルという練習法は、その時間内に泳ぎ切らせるということを目標とさせるわけだから、確実に早く泳がなければいけない。速くこの練習でたくさん泳げば確かに持久力もつき、多少は速くなるかもしれないが、このサークルというのはもう一つ意味があり、この時間内に泳ぎ切れるための自分の泳ぎ方を見つける練習でもあるのだ。むしろ、その自分の泳ぎを見つけるという意味合いの方が確実に大きいだろう。

4. 自分の泳ぎ方を知る重要性

練習の意味を理解して練習に励むのと何も知らないでただただその1分間に泳ぎきることにながむしゃらになって泳ぐのとでは天と地ほどの練習の質の差があると言っても過言ではない。

ただ、それは、水泳の指導者は口では教えてくれない。それには自分で気づくしかないのだ。そこに気づけるか気づけないかで、そ

の選手のその後は大きく変わってくるだろう。

つまり、水泳技術の基礎としては、自分がどういう泳ぎ方をしているのかを知ることである。それによって改善点などが上がり、その後の理想的な泳ぎ方に近づけるからである。それは選手にとって基礎であり気づくことができれば大きな進化だ。