

平成 30 年 3 月吉日

南長崎スポーツセンター「水泳教室参加を検討されている皆様へ」

このたびは教室説明会にご参加いただきましてありがとうございます。平成 30 年 4 月より、アシックス・ハリマ・日本水泳振興会共同事業体が運営させていただきます。水泳教室につきましては、株式会社日本水泳振興会が主となり運営に携わらせて頂きますので何卒、宜しくお願い致します。

はじめに、運営する各社それぞれが、ノウハウを生かして水泳指導を展開しております。それぞれ特徴があり指導の方法も異なっております。弊社の進級基準に沿った指導方法も以前とは異なると感じるお声も挙がるかと思えます。その中で、以前との決定的な違いとしまして、「ヘルパー指導」と「水慣れ指導」の違いがございます。一概にどちらが良いのかということではないことをご理解ください。

弊社の目指す指導の方針として

- ① まず、「水の特性を知ってもらう」
- ② 「潜る。浮く」事から「水中でのバランス感覚を養う」
- ③ 「浮心（浮くときの中心点）」の変更による幼児レベルの安全を考慮する。

以上から、水慣れを先に導入し、自己保全ができること、道具を使わなくても泳げることを願っております。運営にあたっては南長崎スポーツセンター施設の持つ特性を熟慮し、水泳の技術だけでなく社会のルール・礼儀作法も指導致します。また、「利用者が楽しいと感じなくては続かない」ということにも配慮し、水泳教室運営に努めます。より良いスクールになるようご協力をお願い致します。

参考：

①水慣れ指導法

基本的には道具を全く使用する必要がないという点から広く学校現場などでも用いられている。「顔付け」を最初に行って水中(正確には水上)姿勢へと轉移させていくプロセスを経る。いずれにしろ、最初の顔付けがキーポイントである。水中において心拍数が減少するという一般的な傾向はよく知られるところであるが、この性質が初心者においては全身が緊張状態になっているにもかかわらず心拍が亢進しないという体性感覚と意識のずれを導きやすい。また、水中においては身体に浮力が生じるために安定した姿勢を保持することができなく、支点のない動作を余儀なくされる。この独特な体性感覚を体得するまでに、水中遊びや水の中で目を開ける、可能範囲でのモグリを楽しむなどのいろいろなアクティビティを経てケノビ動作への習得につなげられるわけである。

②ヘルパー指導

水につかりながら顔付けなど明らかに初心者にとって負担となりうる潜水性徐脈などを後回しにして、先に水中で効率的な浮力を得られる方法を身につけてしまおう、という点ヘルパーを装着することによって水平姿勢をとったときに陸上の重心点に水中での重心点が近づくことで、重心に対する固有受容器感覚を修正し、陸上に近い感覚を得ることができるようになる。その間にキックを習得することによって水中での推進方法体得できる。推進力があれば身体が沈まなくなるので、ヘルパーを漸減していきながら、顔付けへと進んでいくという過程になる。

ヘルパー指導と言っても結局はその教程の中に水慣れの教程が組み込まれてくるのであり、逆に水慣れ方式によって多くのオリンピックスイマーを養成しているスイミングクラブも存在するのである。

アシックス・ハリマ・日本水泳振興会共同事業体
構成団体：株式会社日本水泳振興会