

第6章 向井流東京上野門下の指導法

第1節 初心者を対象とした指導順序	183-184頁
第2節 基本技の指導要点と矯正法	184-189頁

第1節 初心者を対象とした指導順序

①泳者の特徴の把握

- a. 一つの教えがすべての人に当てはまるとは限らないことを前提として、男女の差、年齢の違い、特徴などをはじめに把握しておきましょう。

②陸上での練習

- a. 床に横になり扇り足の説明をします。



写真6-1 伸びの状態



写真6-2 股割り、構えの状態

③プールサイド（水中）での練習

- a. 壁に手を添えて、立った姿勢で脚の真足（前足）と受足（後ろ足）の説明をします。



写真6-3
壁につかまって前足



写真6-4 真足



写真6-5
壁につかまって後ろ足

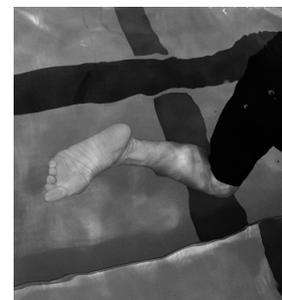


写真6-6 受足

- b. 壁キックを左右行います。



写真6-7 伸び、左下



写真6-8 股割り、左下

④水中での練習

- a. ビート板を使用しての横体の確認をします。
- b. ビート板を使用しての扇子足の確認をします。
- c. 横体になり扇子足の練習をします。
- d. 一重伸略体の練習をします。
- e. 一重伸の練習をします。

〔留意点〕

- a. 壁キックの支持の手：横向きの体勢で、上側の手はプールサイドに掴まり、下側の手は指先を下にして壁にてのひらを付けるか、又は肘を横向きに当てて安定させます。

※各団体によって初心者に対する指導法は画一ではないが、先ずは一重伸ができることを目標としています。指導では、原則として①〔体勢〕→②〔脚の動き〕→③〔手の動き〕→④〔全体の動き〕の手順で展開します。

第2節 基本技の指導要点と矯正法

1) 平泳

①指導の要点

- a. 初めに「拝み手」の形・構えを指導します。
- b. 左右の脚の蹴りを指導します。
- c. てのひらを下に向け水を斜めに押さえ掻き、胸元の位置に戻すことを説明します。
- d. 上下動や横ゆれなく、力強く進むことを強調します。

- e. 腕や脚に力が入り、力んだ泳ぎにならない様に注意をします。

②矯正法

- a. 扇り脚の動きが上手にできず上下動している場合：再度脚の動きを教えた上で、できる様になったら斜体に保ったまま泳ぐことを指導します。
- b. 身体が立ちすぎて上下動している場合：少し前かがみの姿勢をとらせ、突き出した両手に上半身を預けるようにさせます。
- c. 手の掻きの動きによって上下動している場合：押さえ戻すときに力まないように指導します。
- d. 腰の動きで横揺れする場合：脚を引き付けるときオシリが突き出ることが原因となっている場合が多く、上野先生の教えである「オシリを振って泳いではいけません。腰は据えて泳ぐこと。」を伝えましょう。
- e. 力みが強く全体にぎこちない場合：腕で進もうとしていないか、腰が固定できているかの確認の上、肘にも肩にも余裕を持たせて、足で推進力を得るように指導します。

2) 肩指

①指導の要点

- a. 肩指の姿勢を指導する前に、一重伸略体の横体姿勢をしっかり修得させましょう。
- b. 進行方向に向かって先手を伸ばし、先手側の耳・目・口・鼻が浸かり、顔も斜めにした斜横体の姿勢を指導しましょう。
- c. 急流を遡るつもりで、勢い良く、間断なく泳ぐことを意識させましょう。

②矯正法

- a. 頭が上下動する場合：呼吸のために顔を動かさないようにする。或いは掻き始めは力を抜くように、指導しましょう。
- b. 先手を掻く時に上下動する場合：先手の初動に力を入れないように指導します。
- c. 構えに問題がある場合：腰が伏せている場合は、横体の基本となる腰の姿勢に近くなるように意識させましょう。
- d. 身体が中心が固定されていない場合：上体から腰にかけて固定することで正しい動きを理解させましょう。

3) 平搔

①指導の要点

- a. 前に出す手は、指先が水面に出たり逆に指先が下を向き過ぎないように指導します。
- b. 手は、肘を曲げず力まず押さえ掻きするのみで、足で進むことを意識させましょう。

②矯正法

- a. 上体が揺れる場合：両肩が正面を向いていることを意識させた上で、片方の手を伸ばす時に肩が動いていないか確認させましょう。
- b. 上下動する場合：足の蹴りが下向きになっていないか上体が前に伏せられているかを確認させると同時に脚の開きが小さくなっていないかを確認させましょう。
- c. 縦扇り足が弱い場合：扇るときに足首を柔らかく正しく扇り挟^{はさ}めているのかを確認の上、扇り挟むタイミングを含めて指導します。

※確認の補足として、「真足は足の裏を進行方向に向ける。」「受足は膝をプールの底の方に向ける。」こと。

4) 拔手

①指導の要点

- a. 前に出した左手に体を静かに乗せるイメージで右手を水上に抜き上げ、間を取らせましょう。(左手を水上に抜き上げる時も同じ)
- b. 前方に手を戻すとき、肘を曲げず掌を水面と平行にして手先より入水させましょう。

②矯正法

- a. 抜き上げた腕の肘が曲がる場合：腕を上げる度に抜き上げから入水までをイメージ・トレーニングとして、水中を歩きながら、鏡に映しながらなど抜き上げの繰り返しをおこないます。
- b. 頭が動く場合：目線としての目付けを定めて泳ぎ、確認をする。手の入水の位置であったり、腕を抜き上げた時に頭がつられて動いていないかを確認しましょう。

- c. 手と足のタイミングが合わない場合：足を扇った時の伸びの勢いを利用して手を抜き上げることを意識させましょう。時には、立ち止まってリズムを修正させましょう。

5) 平水

①指導の要点

- a. 上体の力を抜いて少し前かがみの姿勢で、ゆっくり大きく扇らせましょう。
- b. 目付を定めて、上下動しないで行わせましょう。
- c. 押し手は、漢数字の‘八’の字が描けるようにさせましょう。

②矯正法

- a. 手と足のタイミングが合わない場合：手一往復に一扇りのリズムを覚えさせましょう。
- b. 上下動が気になる場合：手の動きや扇子足の動きタイミングを変えてみる（動き始めの真足を右足からか左足からかによっても安定度が違う事がある。）
- c. 同じ場所で留まっていられない場合：手で調整できるようにさせましょう。

6) 諸抜手

①指導の要点

- a. 浅いプールで、上体を伏せた後、底を蹴って両手を掻き抜くイメージ・トレーニングをさせましょう。
- b. 高く跳ぶには、平泳ぎを2回泳いで勢いをつけた後、上体を伏せ、腰の位置を高くして、その位置を保つように小さな扇子足から瞬時に強い縦の扇子足を行わせましょう。

②矯正法

- a. 跳び上がりの時に高く上がれない場合：臥した状態から、小さく手で水を押さえ小さな扇子足を用いる時、腰の位置を高くすることを意識させましょう。
- b. 水没する場合：跳んだ後、両手で水を押さえ、同時に小さい縦扇子足を入

れられているかを確認させましょう。なお、不慣れな時期においては、「踏み足」を用いて練習することも一方法である。

7) 飛込法（順下・逆下）

（順下）

①指導の要点

- a. 頭部を没せず、目標を見失わないようにさせましょう。
- b. 前傾姿勢で着水し、着水時に手で水を押さえ同時に脚を挟み合わせ水没しないようにさせましょう。

②矯正法

- a. 着水時上手に脚が蹴り挟めない場合：構えの脚の前後を逆にしてみる。或いは、前傾姿勢を保ちながら大きく一步を踏み出すようにして蹴り挟むことを意識させましょう。

（逆下）

①指導の要点

- a. 飛び込むとき足掛かりを確認させます。無い場合は、拇指球に自分の体重を掛け、^{そんきょ}蹲踞の姿勢で構えます。
- b. 目標を見失わず、身体を前傾させて水面を滑るような気持ちで飛び込ませましょう。

②矯正法

- a. 飛び込んだ時に頭部が水没する場合：前方を見ながら、水平に飛び出すことを意識させましょう。
- b. 脚を曲げられない場合：陸上でうつ伏せに寝て膝を曲げ伸ばしする。その後、水中で浮いて膝の曲げ伸ばしをし、出来たら水面を足の甲で叩くイメージトレーニングをします。その上で繰り返し練習させましょう。

【全泳法における指導上の留意点】

- ①腕の押さえ掻きの角度が陸上から見るのと、水中で見るとでは、かなり違って見えるので、指導の時はその点を注意してアドバイスすること。
- ②身体の左右のバランスを保つ為、両扇りの練習をすること。

- ③平泳・肩指・平掻・抜手の四泳法に関しては、いつもより早い泳ぎ又はいつもよりゆっくりと泳ぐことで、身体全体の浮き、手の押さえの感覚などを感じさせること。
- ④泳者自身では、泳ぎを見られないことを意識して指導すること。
- ⑤向井流東京上野門下では、全ての泳技において原則手の指は揃えていること。
- ⑥向井流東京上野門下における泳法上の約束事を意識して指導すること。

(第6章文責者：宮田ミチ子・茨田篤子・山野井佳寿子)