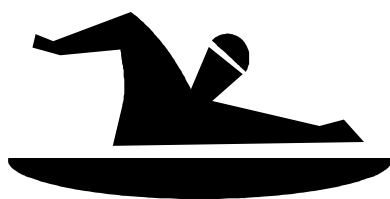


水
泳

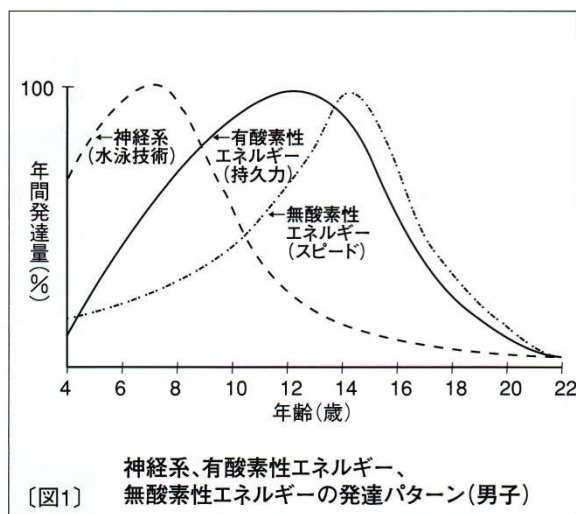
SWIMMING



水泳(競泳)競技の発育発達に応じた一貫指導のポイント

水泳成績を決定する技術、体力、精神力の各要因は、すべてが一様の速度で発達するものではなく、各々の発達パターンには異なった特徴がある。このことは、ある要因を向上させるのに適した年齢が存在することを示す一方、その時期を逃すとトレーニングの効率が低下することを示すものである。したがって、エージグループの水泳能力を最大限に引き出すためには、それらの要因の発達特性に即してトレーニングのねらいを定めることが必要である。

図1は、神経系、有酸素性エネルギー、無酸素性エネルギーの発達パターンを男子について示したものである。動きの調節をつかさどる神経系の発達は7歳を中心として4～10歳に著しい。したがって、この時期のトレーニングの主なねらいは水泳技術の習得におかれる。4～6歳頃から初心者指導を始め、10歳頃までに4泳法の技術を習得させるとともに、スタートやターンの技術も学習させる。



技術指導のポイントは、①小学校終了段階で洗練された技術の獲得が可能であることから、目標を高く持つ。②水泳技術の系統性を踏まえて段階的に指導し、目標に到達する。③いろいろな感覚器を利用した、解りやすい指導をこころがける。④指導過程に変化を持たせて楽しいものに工夫する。⑤指導体系などを工夫して運動量を確保する。

12歳頃を中心とする8～16歳にかけては、有酸素性エネルギーの発達が著しい。したがって、この時期では最大酸素摂取量や無酸素性作業域値を増大させ、持久力を養成することになる。すなわち、持久力を養成するインターバルトレーニングなどの量を次第に増加していくなかで、これまでに修得した水泳の基本技術をさらに洗練していく。この時期は骨格がまだ固まっていないので、筋力トレーニングは12歳頃から比較的軽い負荷量で行い、筋持久力の向上を図る。

無酸素性エネルギーの発達は、14～15歳を中心とする12～18歳にかけて著しい。したがって、この時期には非乳酸系や乳酸系のエネルギー供給機構を発達させ、スピードの養成をねらうことになる。12歳頃からインターバルトレーニングの質と量を高めて持久力を強化していくとともに、スピード強化をねらったレペティショントレーニングなどの量を次第に増加させていく。筋力トレーニングについては、14～15歳頃から筋力パワーの向上を図り、泳ぎのスピードを増大していく。

精神力の発達は、エネルギー供給機構の発達とほぼ平行すると考えられる。したがって、精神力が十分に発達していない10歳頃までは遊びやゲーム的要素を加えるなど、練習内容をできるだけ楽しいものに工夫して、子供たちが意欲的に練習に取り組めるようにする。そして、精神力の発達にともなって、知的な面から練習意欲を高めるように工夫する。具体的には、人が泳ぐことの意味を説いたり、水泳に含まれる力学的原理や、トレーニングの原理を理解させることが有効な手段となる。(女子では男子と比べてエネルギー供給機構の発達のピークが2～3歳早い)

以上のように、発達特性に即してトレーニングのねらいを定めるためには、発達過程を大きく3段階に区分する。そして、その主なねらいを10歳以下の水泳技術、10～15歳の有酸素性エネルギー(持久力)、15歳以上の無酸素性エネルギー(スピード)の改善においておく。さらに、各発達段階では、主なねらいだけを強化するのではなく、次の発達段階のトレーニングを次第に加えていって、その下地を作っておく。いわば各発達段階のねらいを少しずつ重ね合わせておくことが必要である。

発育発達に応じた一貫指導のポイントに関して述べてきた。ここで年代別に区切ったのは、あくまでも指標の一つであり成長には必ず個人差が付きまとう。それが先天的なものなのか、それとも親やコーチの影響、友人や学校などの環境的因子からくるものなのかを、骨年齢の測定や心理テストなどの客観的データを用いたうえで、指導者が選手個人個人のプロフィールをよく把握し、日々のトレーニングを行っていくことが重要である。

また、幼児期の初心者には、水泳を初めて接する子供もいるだろう。動物行動学で「インプリンティング」という概念がある。生まれたばかりの動物は「初めて見たものを親だと思い込む」性質があるという。水泳を初めて接する子供にとって、水の中での「親」はその時の指導者にほかならない。また、初心者だけでなく、競技に参加するようになって同様に、選手は成長していくにしたがって、そのコーチの鏡にも等しくなり得る。

水泳競技が楽しいものになるか、辛いだけのものになるかは、初めて接した指導者の人格やコーチングに左右されるといっても過言ではない。そこをしっかりと把握したうえで、指導にあたることが大切である。

区分	年齢		回数・距離・時間	主な練習内容	陸上トレーニング
	男子	女子			
A	6	6	【練習回数】 3回/週	体感部分を中心にした動作(姿勢・キック等)を正確に行えるようにする。神経系トレーニングを徐々に行う。	柔軟体操やストレッチを中心に行い、力強さの向上より柔軟な体作りに重点おく。また、遊びの要素を取り入れながら、神経系のトレーニングも行う。
	7	7	【練習距離】 2,000m/1回		
	8	8	【練習時間】 1時間/1回		
B	9	9	【練習回数】 4回/週	正しい動作を細かく、素早くできるようにする。神経系のトレーニングを入れ、スピードの向上に努める。	Aグループ同様柔軟な身体作りに努めるのと同時に、自重負荷により主に体幹を鍛える。
	5		【練習距離】 3,000m/1回		
	12	10	【練習時間】 1時間30分/1回		
C	13	11	【練習回数】 6回/週	神経系トレーニングの距離を伸ばし、有酸素系トレーニングを取り入れ、持久力向上も徐々に進めていく。	柔軟な身体作りに加えて自重負荷による全身の基礎筋力トレーニングを取り入れ、身体の内土台を作る。
	14		【練習距離】 5,000m/1回		
	15	12	【練習時間】 2時間/1回		
D	16	13	【練習回数】 8回/週	有酸素トレーニングを多く取り入れ、将来的な持久力をこの時期に培う。スピード技術力が損なわれないようにする。	Cグループまでのトレーニングに加え、チューブやメディシンボールなどのトレーニングを取り入れ、筋持久力向上に努める。
	17	14	【練習距離】 6,000m/1回		
	18	15	【練習時間】 2時間30分/1回		
E	19	16	【練習回数】 10回/週	有酸素トレーニングを継続して行うことに加え、パワーを養うトレーニングを取り入れていく。	Dグループまでのトレーニングに加えウェイトトレーニングやマシントレーニングを取り入れ、筋パワー向上に努める。
	5	5	【練習距離】 7,000m/1回		
	23	20	【練習時間】 2時間30分/1回		
F	24	21	【練習回数】 10回/週	有酸素トレーニングはEグループよりも控えめにしておいてオーバーワークにならないよう十分注意してトレーニングを進める。	疲労回復を十分に行い、自身のフィジカル・レベルを保持させる。また、弱点克服や障害予防のためにコンディショニングも積極的に行う。
	5	5	【練習時間】 2時間30分/1回		

目標	留意点	指導のポイント	年齢	
			男子	女子
・4種目が25mずつ正しいフォームで泳げ、100m個人メドレーを正しいフォームで泳げるようにする。 ・地域の大会への出場で試合を経験する。	・泳ぎやトレーニングよりも、楽しませること、プールや水を好きになることに重点をおく。	【幼児期】 ①水遊びによる慣れ ②基本技術の習得 【小学校期】 ①4泳法の基本技術の習得 ②持久力の養成	6	6
			7	7
			8	8
・4種目が50mずつ正しいフォームで泳げ、200m個人メドレーを正しいフォームで泳げるようにする。 ・全国ジュニアオリンピック出場を目指す。	・記録に対して興味を持たせ、勝ち負けにも意識を持たせる。 ・過度の意識づけは逆効果を生む場合もあるので、あくまでも楽しいと思える範囲で興味を持たせる。	【小学校期】 ①4泳法の基本技術の習得 ②持久力の養成	9	9
			5	
			12	10
・4種目が100mずつ早いテンポで泳ぎ、200m・400mメドレーは更に速く、クロールは距離を伸ばしていく。 ・JOの決勝や全国中学校大会出場を目指す。	・記録や意識を持たせつつ、チームで力を合わせ戦う意識を持たせるためにリレー競技にも参加させ、個人競技ではなく団体競技としての楽しさを味わさせる。	【中学校期】 ①持久力の向上 ②水泳技術の洗練 ③スピードの養成	13	11
			14	
			15	12
・400m個人メドレーとクロールを更に早く泳げるようにする。 ・全国中学校・インターハイ・国民体育大会の入賞を目指す。	自身の目標をしっかりと持たせ、長期計画の基、毎回の練習に目的をもって臨ませる。 ・一流生になれるかどうかの分岐時期でもあるので、常にモチベーションを高く保たせる。	【高校期】 ①スピードの強化 ②持久力の強化 ③水泳技術の洗練 ④精神力の強化	16	13
			17	14
			18	15
・4種目の200mを正しいフォームで泳げるようにする。 専門種目の追求 ・日本選手権や国民体育大会の上位入賞を目指し、世界との戦いも視野に入れる。	・明確な目標を、短期・中期・長期にわたって持ち、それを達成するための課題を明確にする。 ・勝つために必要な細かい技術や戦術にも留意する。		19	16
			5	5
			23	20
・専門種目の正しいフォームと、専門種目の技術を追求する。 ・常に世界との戦いを意識し、オリンピック・世界選手権の出場やメダルの獲得を狙う。	・競技者としてだけでなく、成人・社会人としての自覚を持たせ、後輩選手達や周りから、常に見られていることを把握させる。 ・プロフェッショナル的な自覚も時に必要とされることを理解させる。		24	21
			5	5