

研究ノート

海浜実習における実技指導内容と実際

——安全確保のためのマナー・仙台大学の場合——

宮 城 進

(1995年10月31日受付)

I. はじめに

仙台大学は将来、体育・スポーツ・健康の指導者として、社会に貢献しうる人材の育成を主たる目標として位置づけてきた。そしてその指導者となりうるための特色ある教育の一貫として、開学より課外授業の実践的体験として海浜実習を開講してきた。

近年、大学変革に伴い、海浜実習が専門性をさらに打ち出すべく、従来の必須科目から選択科目となった。そのことにより、より高レベルな実技内容、より安全性を重視した指導内容の検討が要求される。

本研究は、仙台大学が開学以来継承し続けてきた海浜実習の指導効果を、専門性も含め、より向上させるべく、新たに提唱した習得目標に則り、管理・運営、指導内容の改善が要求される中、その実践的試みとして、特に今回は海浜で行われる実技指導の内容を確立することを目的に、安全確保のためのマナー¹⁴⁾の実際とその習得法の確立について検討した。

〈方法〉

はじめに、実技指導の内容を選定するにあたっては以下のように習得目標を定めた。

〈習得目標〉	〈内 容〉
1. 事前準備作業の確認	実施計画、指導案等の作成

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 2. 海浜環境調査法 | 海洋調査、生体反応調査 |
| 3. 安全確保のためのマナー | 入・退水の訓練 |
| 4. 個人としての泳能力向上 | 海での泳法 |
| 5. 集団としての泳能力向上およびマナー | 遠泳 |
| 6. 緊急時の対処法 | 水上安全法 ¹²⁾ |
| 7. 海浜でのレクリエーション種目 | 海浜遊戯、スキングイビング |

そして、1995年7月17日～21日に山形県鶴岡市由良海水浴場で実施された仙台大学海浜実習を基に、上述の習得目標を達成するための効果的実技指導の内容を導き出すことを主たる目的とし、はじめに泳法を指導する上で、より安全性を高めるために必要となる安全確保にかかわる指導内容について、従来の指導内容に改善を加え、その効果について検討した。

II. 安全確保のための実技指導の内容と実際

1. 入・退水時の点呼法

入・退水時に行われるマナーとして、入水者の人員掌握のための入水前の点呼、退水後の点呼が上げられる。この点呼は、水泳全般としての指導においても、重要な行為とされているが、特に海浜という自然を利用した練習場において

は、安全確保という点から最優先におこなわれる必要がある。また、点呼は入水者全員に緊張感を与え、安全に対する意識や集団としての士気を高めるためにも効果は大である。入水前の点呼は、時間をかけて正確に行うことが大切であり、退水後の点呼は正確かつ迅速に行わなければならない。

(1) 入水前の点呼法

イ. 点呼のための隊形……入水前の人員点呼にあたっては全員を一斉に数える方法もあるが、人員が多数の場合には多くの時間を費やしてしまうため、海浜での点呼としては望ましくない。時間的ロスを省くため、全体をいくつかのグループに区分して、それぞれのグループ単位で行うのが良いと思われる。本海浜実習では泳能力差により分けられた級ごとに実施し、班編成を原則として、縦1列10名を1班として、先頭者を班長とする。

その理由としては、人員を確認するとき10名を1班として、それに班数を乗ずる計算の仕方が一番簡易で、点呼の目標である正確、かつ迅速に行う上で最良の策であると考えられるからである。

点呼は図1のように、指揮者の「1班の班長を基準、点呼の隊形に整列」の号令に従い、点呼を行いやすい隊形に整列する。すなわち1班の

班長の静止位置を基準にし、各班同士の間隔(約50 cm)をとりながら左方向に横移動し、同時に班長以下の者は前者に密着するまで前へ移動して整列する。

ロ. 人員の掌握……指揮者の「入水前の点呼、はじめ」の号令に従い、あらかじめ決められた班長(各班先頭の者)が右手で自分の左肩を叩き、次いで自分の列の左側から班員の左肩を叩きながら班後方へ移動する。班員を全員確認掌握した段階で、素早く元の位置にもどり、指揮者に点呼結果を報告する。

ハ. 報告……指揮者の号令「1班から報告」に従い、1班の班長より順番に人数を指揮者に向かって大きな声で「○班、入水○名」と報告する。次いで指揮者は総人数を確認し、実習本部に全体の入水者数を報告する。

(2) 退水後の点呼法

イ. 点呼のための隊形……退水時の点呼の隊形については、海から退水してきた段階で、あらかじめ決められた基準点、もしくはその場で指示された基準点に、1班の班長が位置するようにして、すみやかに隊形をつくる。隊形は入水前の点呼の隊形と同じである。

ロ. 人員の掌握……途中での離水者等を除き、退水、整列の完了を見計らって、指揮者は「退水後の点呼、はじめ」の号令を発し、その合

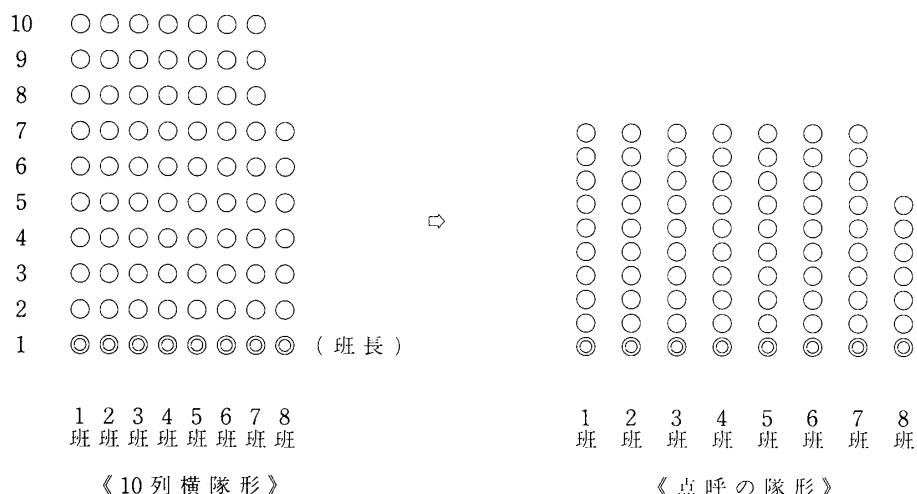


図1 点呼の隊形づくり

図に従い、各班の班長は入水前の点呼と同様に、退水者の左肩を叩いて人数を数え、入水前に確認した人数と同じかどうか再確認する。

ハ. 報告……指揮者の「1班から報告」の号令に従い、1班の班長から順番に「○班、○名、異常なし」、または「○班、○名、異常あり」と指揮者に向かって報告する。次いで指揮者は入水時の人数と同じであることを確認の上、異常がなかった旨を実習本部に報告する。ただし、異常があった場合はその該当者発生の理由等をすみやかに確認し、その旨も含めて報告する。

2. 入水方法

入水に際し、波が高い時など個人1人の能力では波に巻き込まれてしまう危険性があるので、巻き込まれないための入水方法として、入水者がお互いに手を取り合って入水するヒューマンチェーン¹²⁾¹⁴⁾による方法が上げられる。また、海中へ泳ぎ出すためには高波を通過する必要があり、そのために高波からの脱出法の習得も大切となる。従って、これらの入水法をあらかじめ陸上で訓練しておく必要がある。

(1) ヒューマンチェーン

この方法は、入水地点が高波や川の流れ等に

より、入水できない時や危険性がある時に用いられる入水方法である。図2のように、班などの集団によって、1人1人が左右交互に向き合いながら手をつなぎ列をつくる。そして海に近い方の者から徐々に入水していく方法である。

この方法の利点は、先頭者が入水しても、後方者がまだ陸上にいることによって、入水者が後方者の安定した腕の支持を利用することができ、波に巻き込まれずにすむとともに、入水地点の足場の不安定さを補いながら入水もできるのである。

イ. 列の構成……各班を1グループとして列をつくる。まずはじめに1人1人が左右交互に向き合った列をつくるために、あらかじめ各列ごとに通し番号をかけ、入水者に自分のポジションが奇数番号であるか、偶数番号であるかを確認させる。

ロ. 手法……次に「ヒューマンチェーン」の指揮者の号令により、奇数番号の者は正面より左向きに、偶数番号の者は右向きに方向を変えながら、図3のようにお互いの手首を握りあい、離れないように注意しながら後方へ移動する。

ハ. 入水……指揮者の「入水」の号令により、

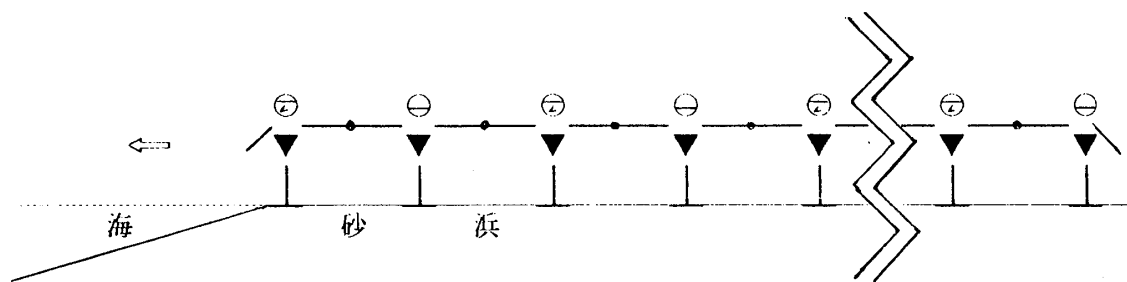


図2 ヒューマンチェーンによる入水方法

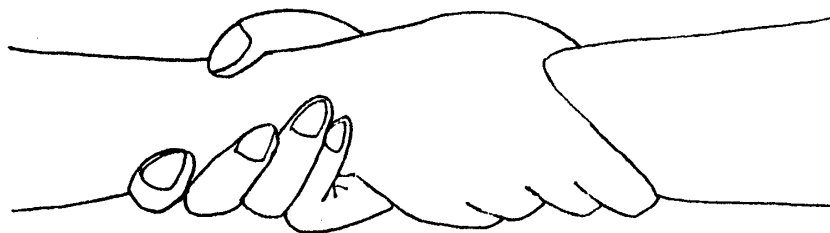


図3 ヒューマンチェーンの手の組み方

海方向へお互いに手首を離さないまま一直線上に横移動する。先頭の者より入水するが、水深が入水者の腰ぐらいの深さに到達するまで、手を離さない。

なお、波がおだやかな時は基本的にはヒューマンチェーンで入水する必要はないが、集団全体での入水の際には、横列同士で手をつないで入水することが望ましい。

(2) 高波脱出法

入水地点に自分の身長以上の高波が発生した場合に、巻き込まれないようにするための方法として、次のような方法が有効である。まず、その場で静止し、背中で波をブロックするのではなく、下肢が海水に浸かる程度の位置で待機する。そして、波が接近し高まり砕波する直前に、波の進行方向とは逆に、沖方向に向かって、波の下位部分より潜水し、波が通過した段階で浮上するという方法である。

3. 入水中の点呼法

入水直後の渚地点は砕波するところであり、足が立つ位置ではあるが遊泳に際しては一番危険な水域でもある。従って、この水域では遊泳中に砕波に巻き込まれて隊形が乱れるなど、入水者全員を掌握することが困難になってしまうことも起こる。このような時には、瞬時にその地点で点呼を行い、入水者全員の生存を確認する必要がある。しかしながら、この水域では陸上と違い、水中であり、波もあり、通常の陸上での点呼を行うことは困難である。悪条件下でも実施可能で簡易な点呼法が必要であり、その方法としてバディーシステム¹⁴⁾を利用した点呼法の導入が有効であると考えられる。

バディーシステムは、基本的に2人で1組を作ることによってお互いに助け合いながら、より効率よく作業が行えるように考案されたシステムであり、水泳指導のような常に生死にかかわる危険性を伴う作業において、お互いを監視し合ったり、緊急時の点呼として活用することは最も価値あるものと思われる。このような点呼としての利用方法のほか、水泳初心者指導、ス

クーバーダイビング指導、および陸上でのスポーツ指導でも用いられている。

(1) バディーシステム

海浜実習でのバディーシステムによる点呼法は、水中においてお互いに監視し合いながら行動し、高波等による緊急事態が発生し、その場で全体としての人数や生存の確認が不可能となった時でも、バディー同士がお互いの生存を確認することによって、瞬時に全員を掌握するというものである。

イ. バディー設定……あらかじめ陸上でバディーとなる2人組を決定しておく。そのため作業として各班ごとに先頭から1,2の番号¹⁴⁾をかけさせ、奇数番号と偶数番号とになる者を確認させ、お互いに向かい合わせて自己紹介を行わせる。従って、基本的には1班10名なので5組のバディーとなる。なお、班に端数者が生じた場合には最後の2人組に合流し、3人で1バディーをつくる。

次に各バディーごとに番号を指定しておく。番号は先頭の組を1番とし、順に通し番号を指定する。これは水中で点呼を行う際に必要となるもので、あらかじめ陸上で確認しておく必要がある。級が多人数の場合はバディー数も多くなるので、級全体のままの通し番号では、返答を確認するのに長時間を要してしまう。そのような場合は、バディー10組程度を1グループとするように分けし、グループごとに返答させるようにして時間の短縮を計る必要がある。

ロ. バディーの確認、合図および報告……渚地点において入水時や遊泳中に、高波などにより隊形がみだされ、特に生存確認が必要となった時には、指揮者は「バディー」と号令を発する。その号令により、入水者はなるべく速く、あらかじめ決められたバディーの相手を捜し出し、お互いに接近する。その際は整列する必要はない。そして図4.5のように、お互いの親指と親指をからませるようにして、右手同士でしっかり握りあい、大きな声で「オー」という返事をしながら、素早く頭上にかかげ、お互い

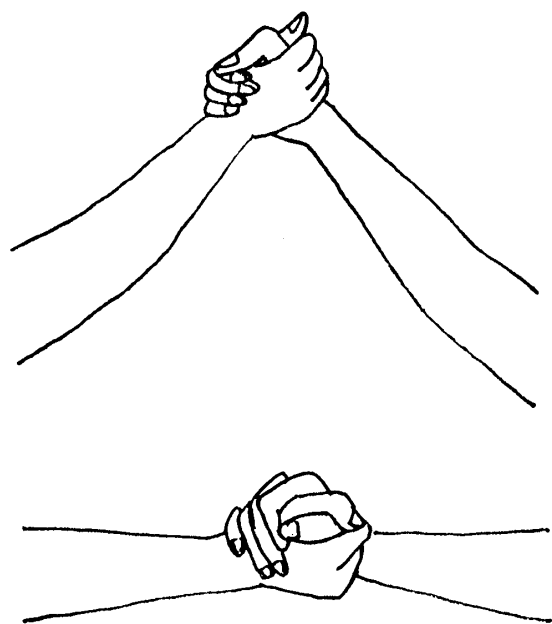


図4 バディの合図方法

が無事であることを合図する。なお、3人組の場合は3人目の者は2人によって握られた手の上にそえる。

もし、この段階でバディを組めない者が生じたときは、行方不明者が発生したことであり、バディを組むことのできなかつた者はすみやかに指揮者に報告しなければならない。このことにより、即座に行方不明者の発生が確認でき、迅速な対応を計ることができることになる。

ハ. 水中での緊急点呼……「バディ」という号令により、それぞれのバディが設定され、お互いの生存が確認された段階で、指揮者はすみやかに「番号、はじめ」という号令を発し、バディごとの点呼を実施する。バディ同士はその場で、あらかじめ指定された番号を、1番のバディから順に返答していく。その際、合図として、返答と同時にお互いがかかげた右手を

離さないまま腰の位置までおろす。この合図はバディ同士の存在を確認するとともに、確認中の残りのバディ数を分かりやすくするためのものでもある。

この段階で、もし、バディ番号の返答がない組が生じたとしたならば、そのバディの2人、または3人が同時に行方不明になったものと瞬時に判断できる。

この点呼は総人数を確認するということよりも、いかに迅速に入水者の生存を確認できるかというところに主眼をおいている。

なお、このバディの合図および点呼は、実際的には水中で行われるものであるが、より正確さと迅速さが要求されるので、事前に陸上(砂浜)で十分に訓練しておく必要がある。

ニ. 退水……このバディシステムは緊急時に行われるものであり、水中で全員の存在を確認したとしても、その地点の状況は安全が確保された訳ではなく、直後にパニック状態になる可能性もあり、一旦退水して、あらためて点呼を行い、冷静に全員を確認する必要がある。

「退水」という指揮者の号令に従い、各バディごとに素早く指定された地点まで走って退水し、点呼の隊形に整列する。その際、バディの合図用の手の組み方から、お互いが走りやすいように手の組み方を変えても良い。なお、点呼の隊形に整列するまでは、お互いの手を絶対に離してはならない。

4. 入水前から退水後までの一連性のある訓練¹⁴⁾

以上の入・退水時における必要な個々の行為の実施内容が確認できた段階で、次に実践訓練として、実際の泳法・遊泳練習時を想定して、入水前から退水後までの一連性を持たせた訓練を

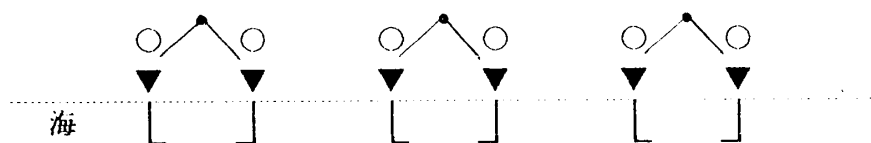


図5 バディの合図方法

する必要がある。すなわち、入水者数の確認からはじまり、着地点に実際に入水し、遊泳中に緊急事態が発生したという想定で、その対処までを一連の行程として行うというものである。この行程がスムーズに行えるようになるまで、何回も繰り返し訓練する必要がある。

5. 指導上の留意点

(1) 入退水の訓練の実施に際して、はじめに「海のこわさ」¹⁴⁾「自然の驚異」「常に死と背中合わせであること」¹⁴⁾を強調し、安全確保の意識を高める。

(2) 点呼の隊形を陸上でつくらせる時は、事前に基準点を指定しておくが良い。本実習では、点呼のための基準点としてあらかじめ本部テント前に、各級ごとに旗竿を立て、その位置を基準点としている⁸⁾。従って、上陸(退水)の際に退水者たちは自動的に基準点の旗の前に整列する。ただし、上陸(退水)地点が本部より遠い場合は、指導者自らが基準となり、上陸(退水)地点付近に整列させる。

(3) 入水者の実技実施中の私語をつつしませる。特に入水時点は、水温が低かったり、波が来たりすると、とかく私語が多くなりがちである。上述の通り、入水地点が一番危険な水域であり、入水者たちの私語によって指揮者の号令・指示が聞こえなくなってしまう。従って、入水地点での私語は絶対禁止である。

(4) 入水に際しては、あらかじめ補助指導員を入水させ、入水地点の海底の安全を確認させておく。また、練習水域の沖側に救命浮環等を常備配置させ、監視にあたらせる。監視位置は補助指導員自身の足が海底に着地可能な範囲内である。

(5) 指導者は水中での練習中、頻繁にバディー同士に生存確認をさせる。これは、緊急時の点呼としてではなく、監視意識を高めるためのものであり、泳ぎの中断時や小休憩の時などにお互いの生存の確認をするだけで、号令は発しない。ただし、もしバディーの相手の存在が確認できなくなったら、すみやかに報告する

ように事前に指示しておく。

III. おわりに

本研究は、仙台大学が開学以来継承し続けてきた海浜実習の指導効果をより向上させるべく、新たに提唱した習得目標に則り、管理・運営、指導内容の改善を計った。その実践的試みとして、特に今回は海浜で行われる実技指導の内容を確立することを目的に、安全確保にかかわる指導内容について検討した。

その結果、以下のような結論が得られた。

- 1) 入退水時の点呼は安全確保のために最も重要な行為である。
- 2) 着地点は遊泳に際しては一番危険な水域である。
- 3) 悪条件下での入水にはヒューマンチェーンによる入水方法が最適である。
- 4) 水中での簡易な点呼法として、バディーシステムを利用した点呼法の導入が極めて有効である。
- 5) 以上の行為は、海浜実習水泳指導上の安全確保のための実技内容として最優先される行為であり、実習生全員がその価値感を理解し、それらの技術を完全にマスターするまで徹底した訓練が必要である。

今回は海浜実習の実技指導内容のうち、安全確保のためのマナーの実際とその習得法について検討した。

ひきつづき、習得目標である個人、集団としての泳能力向上のための泳法、遠泳の指導法の確立について取り上げる予定である。

引用・参考文献

- 1) 荒木昭好：図解コーチ水泳，成美堂出版，1983.
- 2) 学校体育研究同志会編：水泳の指導，ベースボールマガジン社，1976.
- 3) 波多野勲：水泳教室，大修館書店，1978.
- 4) 木庭修一：たのしい水泳，国土社，1982.

- 5) 木庭修一, 山川岩之助: 水泳の段階的指導と安全管理, ぎょうせい, 1976.
- 6) 小森栄一: 指導者のための救急法, 技術書院, 1980.
- 7) 小森栄一: 水泳指導と救助法, 二宮書院, 1975.
- 8) 宮城 進: 海浜実習における実施直前の準備作業について—仙台大学の場合(2)—, 仙台大学紀要, 26.
- 9) 宮城 進: 海浜実習における基礎実施計画から実施に至るまでの過程—仙台大学の場合—, 仙台大学紀要, 24.
- 10) 宮畑虎彦: 学校水泳指導法, 文教書院。
- 11) 宮畑虎彦, 杵淵政光: 水泳, 不昧堂出版, 1982.
- 12) 日本赤十字社編: 赤十字水上安全講習教本, 日赤出版普及会, 1980.
- 13) 日本水泳連盟編: 水泳指導教本, 大修館書店, 1983.
- 14) 日本体育大学水泳運動学研究室編: 臨海学校の企画と運営, 遊戯社, 1988.
- 15) 日本YMCA編: 水泳リーダーハンドブック, 日本YMCA同盟出版部, 1982.
- 16) 岡田俊彦, 藤本裕次郎, 小田敏彰: 野外教育指導叢書(上)—夏期野外学習・安全管理—, 日本体育大学レクリエーション研究室, 1974.
- 17) プールの維持管理に関する委員会編: 水泳プールの管理の実際, ぎょうせい, 1981.
- 18) 佐野清次郎: 遠泳—指導法と海の知識—, 不昧堂出版, 1968.
- 19) 杉原潤之輔, 林 利八: 小学校の水泳, 泰流社, 1980.
- 20) 杉原潤之輔: 水泳, 泰流社, 1975.
- 21) 梅田利兵衛: 水泳, 虹有社, 1966.

Teaching Plan and Practice in the Swimming Training Camp

— Rules of Safety Precautions —

Susumu MIYAGI

The Swimming Training Camp at Sendai College has been annually performed since the College was opened. In this paper, methods and operations for safety precautions which students also learn are discussed in detail. As results of this study, following points were concluded.

- 1) Making a roll call immediately before and after swimming is the most important activity for safety precautions.
- 2) The most dangerous zone in swimming is the sea near the shore.
- 3) Entering the sea by rows of swimmers holding hands is most appropriate during bad weather conditions.
- 4) While swimming, roll call in the form of partner system is most effective as safety precautions.
- 5) The above-mentioned activities should be introduced into trainings in the swimming camp as most preferred teaching contents for safety precautions. Students also have to learn their value and train accordingly.