

高校女子水泳選手を対象としたフィンスイミング授業の指導実践

ーモノフィン泳未経験者を対象としてー

谷川哲朗¹⁾、川西英里香²⁾、来田宣幸¹⁾、野村照夫¹⁾

¹⁾京都工芸繊維大学大学院工芸科学研究科

²⁾夙川学院中学校高等学校

キーワード: フィンスイミング, 体育授業, モノフィン, アプニア, 未経験者

【要旨】

本研究は、モノフィン着用歴のない高校女子競泳選手 12 名を対象に、フィンスイミング授業を行い、泳速度、Kicking Length および Kicking Rate (KR) の変化、泳動作の変容と参加者が抱える課題を明らかにすることを目的とした。トレーニングは、足部の振幅を増大させて泳速度を高める目的で行い、週 1 回の頻度で 5 週間連続して実施された。トレーニング終了後、25m アプニア泳を最大努力泳で実施させた。その結果、アプニア泳の記録は授業 1 回目 (14.21±2.48s) と比較して、5 回目 (11.83±1.42s) が有意に向上した。フィン先端の振幅は 0.26m から 0.30m 以上に増大した。動作の習熟により、アプニア泳記録と振幅は負の相関から正の相関に変化した。アプニア泳記録と KR との関係は、2 回目以降に有意な負の相関関係がみられた。アプニア泳の難しさについて、内省報告および面接調査を行った結果、上肢の動き、水中姿勢、ゴールタッチおよび周辺スキルは、具体的な動作に対する難しさが回答されなかった。以上のことから、フィンスイミング指導では、次の順序で指導することが提案された。1. プールの入退水、泳がずに水中を移動、方向転換する方法等の周辺スキルを指導する。2. フィンの振幅を増大させる。3. KR を増大させる。

スポーツパフォーマンス研究, 6, 113-125, 2014 年, 受付日:2013 年 11 月 30 日, 受理日:2014 年 7 月 23 日

責任著者: 谷川哲朗 〒606-8585 京都市左京区松ヶ崎橋上町 京都工芸繊維大学 1 号館 503 号室

E-mail:d9811007@edu.kit.ac.jp

Coaching inexperienced female high school swimmers in mono fin swimming

Tetsuro Tanigawa¹⁾, Erika Kawanishi²⁾, Noriyuki Kida¹⁾, Teruo Nomura¹⁾

¹⁾ Graduate school of Science and Technology, Kyoto Institute of Technology

²⁾ Shukugawa Gakuin Junior high school & High school

Key Words: fin swimming, physical education, mono fin, apnea swimming,
inexperienced swimmer

[Abstract]

In the present study, 12 female high school swimmers who had never used a mono fin were given fin-swimming lessons aimed at clarifying changes in their swimming speed, kick length, kick rate, and swimming motion, and also at identifying any problems. Training was given once a week for 5 weeks, aiming to increase their swimming speed by increasing the span of their leg swing. After that, they did apnea swimming for 25 meters at maximum effort. The participants' apnea swimming improved significantly from the first time (14.21 ± 2.48 s) to the fifth time (11.83 ± 1.42 s). The swing of the fin edge increased from 0.26 m to 0.30 m. By mastering the leg motions, the correlation between the participants' apnea swimming results and their swing changed from negative to positive. After the second training session, the correlation between their apnea swimming speed and their kick rate was significant. Introspective reports and interviews with the participants did not reveal any difficulty in specific motions such as upper limb motion, underwater posture, goal touch, or other related skills. These results suggest that coaching mono fin swimming should be provided in the following order: (a) entering and leaving the swimming pool, moving in the water without swimming, and related skills such as turning, (b) increasing the fin swing, and (c) increasing the kick rate.