コーチクリニック
水泳競技

公益財団法人
スペシャルオリンピックス日本
水泳競技部会

本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

コーチの役割
《コーチとは？》
―ユニス・ケネディ・シュライバーの言葉―
（スペシャルオリンピックス創設者）

- アスリートに真のスポーツマンに必要なスポーツの技能と**競う精神**を伝えるのはコーチなのです。
- 良いコーチングの基本は、**基本的な技術の習得**とそれをしっかり地固めすることなのです。
- アスリートと同じくコーチの**堅実なトレーニング**はスペシャルオリンピックスで行われる全ての基本である

水泳競技　コーチクリニック（座学）

- 水と水泳
- プログラム（初級～中級）
  ～水慣れ基本姿勢からクロールへ～
- 競泳競技規則
- 安全とコーチの心得

水 と 水 泳

（水中運動はさまざまな水の特性を利用して行われる）

- 水の特性
- 水中運動の種類
- 水泳と健康
- アスリートと水泳

水の特性

抵抗

水を押して進む

浮力

H2O

呼吸できない

熱伝導率

体温を奪われる

水中運動の種類

＊水中歩行・水中体操・水中ジョギング・
　水中エアロビクス　など

＊競　技
　競泳・シンクロナイズドスイミング・水球
　飛び込み・オープンウオーター・日本泳法
　など

水泳の技能的特性

- 固定した支持点なしで行われる運動
- 自己の全体重を支える必要がない
- 体位は水面に平行で泳ぐ動作を行う
- 自分の動作が見えにくい
- リズムに合わせた呼吸が必要
- 単純な動作の連続

水泳と健康

体温調整機能の向上
呼吸器の鍛錬
皮膚呼吸

エネルギー消費が大きい
新陳代謝が盛んになる

筋肉・関節に無理がない
スポーツ障害が少ない

大きい筋肉を使う
（全身運動）

アスリートと水泳

１水中運動をすることによって、水に親しむことができる。

２水の中で安全な行動ができる。

３アスリートの健康維持につながる。

４チームメイトや他の競泳者と親しみ、自信につながる。

５プログラムを通じて、楽しさを味わうことができる。

６生涯スポーツを身につけ、活動的になることができる。

プログラム　（初級～中級）

～水慣れ、基本姿勢からクロールへ～

（例）基本的なプログラムの流れ

① 受　付（5～15分）

② 準備体操（3～5分）

③ ウォーミングアップ（5～20分）

④ 泳法練習（10～30分）

⑤ クーリングダウン（5～10分）

⑥ 解　散（5～15分）

受　付

- **カード受付、出席確認**

  出席確認を行う

- **メディカルチェック**

  アスリートの健康状態、身体の状態をチェックする。

- **練習準備、更衣**

  プログラムの**打ち合わせ**　**道具の準備。**
  更衣に介助が必要なアスリートには支援

施設に応じたプログラムにする。
（導線の確認等を行う。）

準備体操

- **体操、ストレッチ**

肩関節・前腕・股関節・足首など重点的にストレッチを行う。

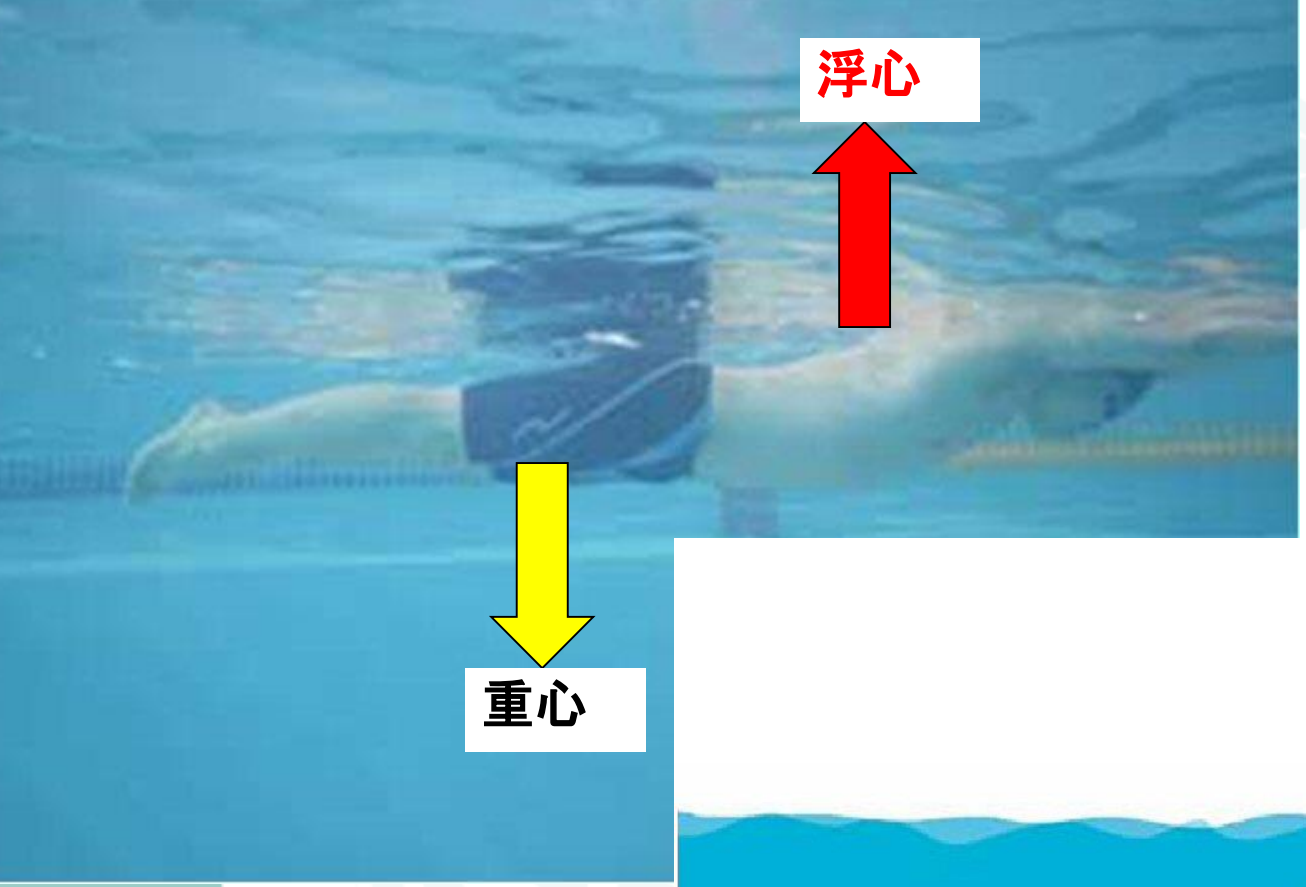
＊首の回旋や曲げ伸ばしは、最小限に留める。
（無理に曲げない）

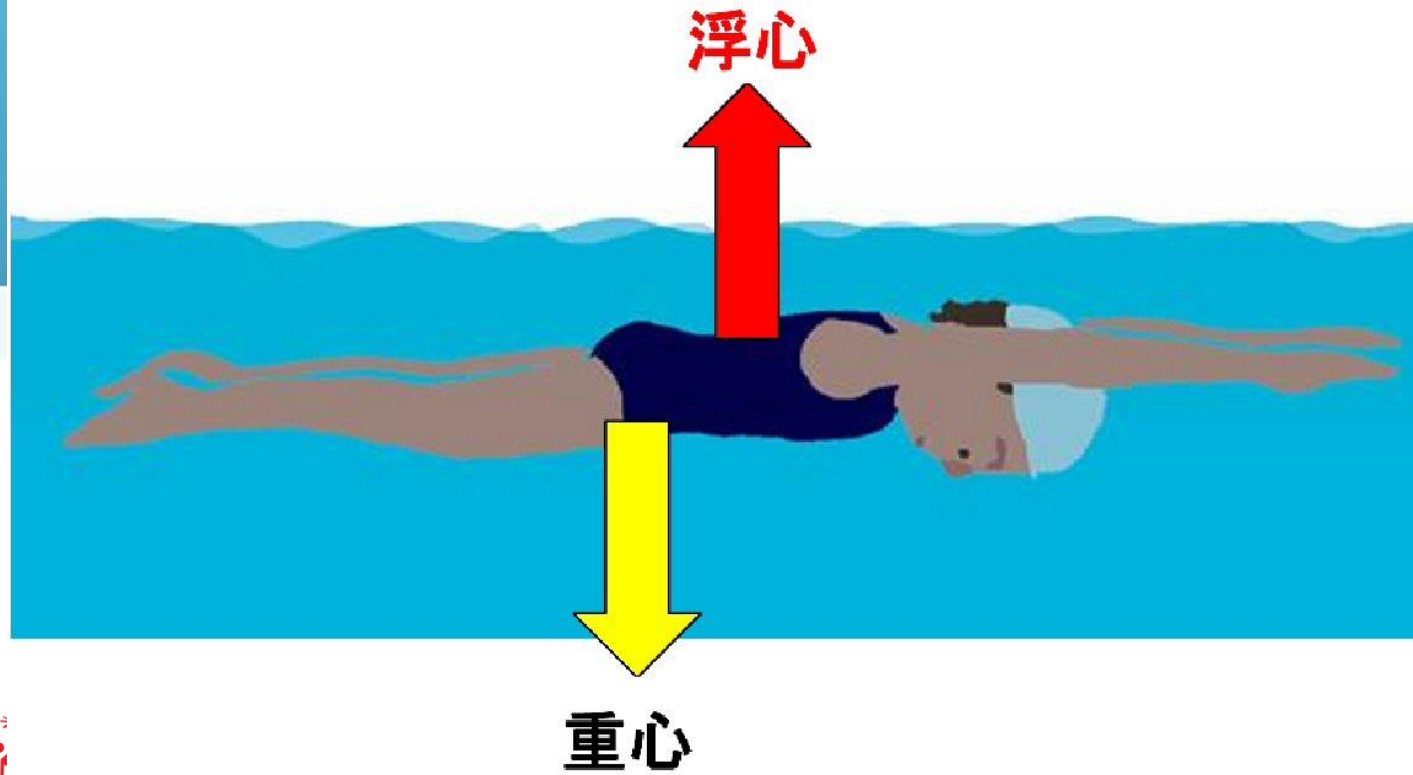
<u>ダウン症では、環軸関節不安定の診断を受けることがある</u>

ウォーミングアップ

水慣れを目的とした内容を入れる。

- **水中ウォーキング**
  水中ジャンプ、大股歩き、もも上げ、後ろ歩き、横歩きなど
- **ストレングス（水圧を利用した抵抗運動）**
  水の抵抗を利用して筋力トレーニング的な要素
- **キック（腰掛け、壁）**
- **ブクブク・パー**
  水泳の**呼吸の基本**
- **けのび、背浮き**
  水泳の基本姿勢
- **レクリエーション**
  かにさん、汽車ポッポ、イカダ押し、水中にらめっこ、水中じゃんけん、リング拾い、トンネルくぐり、ラッコちゃん、だるま浮き　など





Special Olympics Nippon

泳法練習

水慣れを目的とした内容を入れる。

- **ビート板キック、背面キック**
  顔上げビート板キック、顔つけビート板キック、「背浮き」キック
- **クロールの手の練習、ビート板クロール**
  必ず片手を**前方**に残し、手を一度**合わせて**から反対の手をかく。
  必ず「**もも**」を触ってから水上を通って前方に戻す
- **クロール、呼吸動作のマスター**
  前方の手を補助するとうまく泳ぐことができる。

①手をかき始めると同時に顔を横に動かし始める。
②手が「もも」に到達したときに、顔も横を向き呼吸をする。
③手が水面を通過し、前方に伸ばされるのに合わせて頭を元の位置に戻す。

クーリングダウン

疲労回復を早めるためにも効果的

- **レクリエーション**
  自由時間・横歩き・かけっこ競争・水中ジャンプ・へび歩き　など

- **体操、ストレッチ**
  運動により上昇した心拍数を低下させるようなもの

＊水中でストレッチやクーリングダウンをしっかりと行えば、
　陸上で特に設けなくとも構わない

解　散

● 更衣、片付け

・ 簡単な掃除や道具の片付けなどは、アスリートに分担し、自主性を育成していくことも重要
・ 更衣室全体に忘れ物がないよう注意

● ミーティング

アスリート、ファミリーとのコミュニケーションを大事に

・ アスリート、ファミリーに連絡事項を伝え、アドバイスや感想を
・ コーチ・ボランティアは記録・反省・次の予定の確認などを行う

参考
競技会に参加するにあたり申告タイムが必要なので、日常プログラムで競技種目のタイムを計り、資料として残しておく必要がある。（コーチとしての責任）

競 泳 競 技 規 則

＜公式種目＞

自　　由　　形：**25m**、50m、100m、200m、400m、800m、1500m
背　　泳　　ぎ：25m、50m、100m、200m
平　　泳　　ぎ：25m、50m、100m、200m
バ タ フ ラ イ：25m、50m、100m、200m
個人メドレー　：100m、200m、400m
自由形リレー　：**4×25m**、4×50m、4×100m、4×200m
メドレーリレー：4×25m、4×50m、4×100m
（　上記自由形、メドレーの各リレーはユニファイドスポーツR種目も有り　）

水　中　歩　行：**15m**　ビート板　使用：**15m**　浮き具使用競技：**15m**、**25m**
自　　由　　形：**10m（補助付き）**、**15m（補助なし）**

＊マキシマムエフォート　15%適用　　ただし下線の種目は25%適用
◎ただしディビジョン内の上下のタイム差異により変動します。
（スポーツルール総則セクションJ　3.　C. 参照）

＜競技規則＞ ルール

1. スタート

(1)スタートは1回制
(2)自由形・平泳ぎ・バタフライ及び個人メドレーのスタートは
飛込(台上・台下)または水中のいずれかを選択できる。
(3)背泳ぎ・メドレーリレーのスタートは水中から行う。
(4)アシスタントスターターはアスリートがスタート位置についた状態を
維持するために、アスリートの身体に触れて支えることができる。
(5)医学的理由でダウン症のアスリートのうち環軸椎不安定性と診断されたアスリートはバタフライおよびスタート時の飛込みを制限される。

審判長のホイッスルに従って動く

スターターの「用意」の号令により完全静止

2. 競　技

全種目共通ルール

(1)アスリートは、スタートしたレーンと同じレーンでゴール
　自分のレーンを逸脱したり他のアスリートの妨害をした場合は失格
(2)自由形競技またはメドレー競技の自由形に限り、
　プールの底に立つことは失格とならない
　歩いたり、底を蹴ってジャンプしたりしてはならない
(3)ターンの際に、アスリートは各泳法のルールに従い、
　プールの壁に身体の部分を接触させなければならず、
　ターンは壁で行わなければならない。
(4)競技中にコースロープを引っ張ってはならない。
(5)アスリートは競技終了後、速やかにプールから出なければならない
　他のアスリートの妨げにならない
　出られない場合は、競技役員の指示によりゴールから離れて静止し、
　競技終了を待つ
(6)プールサイドで競技中のアスリートに、コーチは指導をしてはならない。
＊15m補助なし水泳では申請により競技会責任者が許可することも有る。
(7)浮き具使用、ビート板使用以外はレース中に浮力のある用具を使って
　はならない。

水泳競技大会のマナー

- 応援は元気よく
  （通告後・スタートからゴールまで）
- 選手控え場所・競技場内には立入らない
- 審判長の長いホイッスルからスタートの合図までは、静粛に！
  （プールサイドでは静止）
- 写真撮影はフラッシュ厳禁！

安全とコーチの心得

1.　安全のために

①考えられる危険に対応する
②考えられない危険（天災など）が起きたときの対応方法
③水中から救助するとき（決して一人で処理しない）
④発作などが起きたときの対応方法を考えておく。
⑤コーチの安全に対する意識を高める。

心肺蘇生法

AED（自動体外式除細動器）

消防署等が行う講習会を受講しておく。
濡れている時は、タオルで拭いてから。

＊緊急時マニュアルの作成も必要

コーチは

①アスリートの安全・健康を第一に考える。

②アスリートが**課題を習得・課題の向上**をするときは
楽しい気持ちで過ごさせる。

③アスリートにとって**練習の一回一回が**、
人生の大事な時機ととらえる。

④設備は**競技時**と同じように整える。

⑤スポーツにたいして**意欲的に学び続けて**欲しい。

アスリート宣誓

「わたくしたちは精一杯　力をだして
勝利を目指します。たとえ、勝てなくても、
頑張る勇気をあたえて下さい。」

コーチ宣誓

「全てのコーチの名のもと、スポーツマンシップの精神に則り、私たちは役割に徹し、
他を尊重し、そして有意義な体験を皆様に約束します。
私たちは全てのアスリートに対して、安全な環境で質の高いスポーツとトレーニングの機会を提供することを誓います。」

良いコーチになるヒント

①自分自身がリラックス
②柔軟性を心がける。
③それぞれのアスリートに、本人にとって実現可能な目標を
④技術習得に関しては、忍耐、忍耐、また忍耐。
⑤新しい技術の導入は、つねに前もって十分に理解した上で計画を立てる。
⑥指示を出すときは、立ってアスリートと面と向かって行う。
⑦アスリートたちの動きに自分も参加する。
⑧しぐさや行動で教える。アスリート達は物まねが得意
⑨アスリート達がいまの課題に慣れる時間を十分に
⑩注意をするときは、良いところを褒めてから指摘して、自信をつけさせる言い方をする。