



水泳競技

スペシャルオリンピックス 指導クイックスタートガイド



Special Olympics

September 2004

目次

トレーニング時の安全ガイドライン	3ページ
安全なトレーニングを行うためのヒント	6ページ
日々の実績記録	9ページ
水泳競技時の服装	12ページ
表で見る一般的な水泳競技用品	14ページ
一般的な指導ポイント	15ページ
変更と適応	16ページ
水泳競技のトレーニング計画に必要な構成要素	17ページ
トレーニングを効果的に行うために	20ページ
ウォーミングアップ	21ページ
ストレッチ	23ページ
クールダウン	24ページ
自宅でのトレーニングプログラム	25ページ
スキルの向上 泳ぎ方を学ぶ	26ページ
泳法	30ページ
スキルの向上 自由形	32ページ
自由形/クロール	32ページ
スキルの向上 背泳ぎ	36ページ
背泳ぎ/バックストローク	36ページ
スキルの向上 平泳ぎ	40ページ
平泳ぎ	40ページ
スキルの向上 バタフライ	43ページ
バタフライ	43ページ
個人メドレー	45ページ
スタート	46ページ
ターン	48ページ
水泳競技アスリートの泳法スキル習熟度評価	49ページ
スクワッドトレーニングプログラムのサンプル	52ページ
栄養	55ページ
競技会	60ページ
水泳競技関連用語集	61ページ
事故報告書について	64ページ

コメント [n1]: 泳法部分については確認し、改めて展開予定です



トレーニング時の安全ガイドライン

水泳競技においてコーチは大きな役割を果たす。コーチは、緊急時の行動計画や事故報告書への記入・提出、指導時に発生した事故の調査手続きなどに精通している必要がある。

電気に関する安全

プールでは、電気ショックは非常に現実的な危険である。以下の機器で常時、もしくは一時的に使用されているプラグや配線は、水と接触する可能性がある。

1. 水中照明
2. テープレコーダー
3. レコードプレーヤー
4. ストップウォッチ類
5. 拡声器
6. スタートシステム
7. プール用掃除機
8. その他、プールサイド上の電線も含めたプール周辺にある、電力供給を受けているさまざまな機器

万一、感電した場合は、救急に通報し、その施設の緊急行動計画に従う。電源を切り、ただちに感電した者の気道や呼吸、脈を確認する。電源を切ることができなかった場合は、非導電性の器具を使い、感電した者を感電元から引き離す。

救助

水泳競技者は、頭部の負傷や心臓発作、脳卒中、失神、過剰な運動、痙攣などの原因により溺水する可能性がある。

コーチによる救助の仕方

コーチはあらかじめ、泳者に対し、パニックになった場合はコースロープにつかまり、身体を支えるということを伝えておく。水中で非常事態に陥った泳者を救助するためには、以下に記述する手段をとることができる。たいていの場合、これらの手段のうちの少なくとも1つを使えば、救助が可能である。救助する際、グループの誰か1人がただちに救急



スペシャルオリンピックス水泳競技 指導クイックスタートガイド

通報できるよう備えておく必要がある。通報の必要のない場合は、救助された者の手当てにあたる。

溺水した場合

溺者は、声を出して助けを呼ぶことや手を振って知らせることができない。疲労した場合、泳者はどのような理由にもにかかわらず身体を浮上させ続けることができなくなり、溺水することがある。溺水には以下に示すように、受動的溺水と能動的溺水がある。

受動的溺水

受動的溺水の場合、溺者は意識がある場合とない場合がある。泳者は突然、水中に沈み、救助を要請することができなくなる。水面にうつ伏せに浮き上がる場合もある。受動的溺水は以下の原因のいずれかによる。

- 心臓発作もしくは脳卒中
- 他の泳者、もしくはビート板などによる頭部への打撃事故
- 過呼吸や失神
- 冷たい水へ突然入ることによる冷水ショック。泳者は強く呼吸しようとすることで水を飲んでしまい、その結果として窒息に至る

能動的溺水

能動的溺水の場合、溺者の意識はある。体力量の違いによって、溺者は激しい反応をする場合もあるが、あるいは弱い反応しかない場合もある。溺者の浮力は通常の状態と通常以下の状態を繰り返す。溺者は腕を身体の外側に広げ、水中で上下にばたつかせるが前方に進むことはなく、代わりに溺者の身体は水中で浮き沈みを繰り返す。

溺者が水中に沈むたび浮力は失われていき、呼吸や水面に浮かび続けることが困難になる。この過程で溺者はパニックに陥る。呼吸を確保することに集中しているため、救助の要請ができなくなる。初期接触後や安全な場所に運ぶ際、溺者が自由に呼吸できるよう支援する必要がある。疲労している場合や水を飲んでいる場合、コーチは安全かつ効果的な救助法を用いなければならない。

自身の安全の確保



スペシャルオリンピックス水泳競技 指導クイックスタートガイド

水中で問題を生じた泳者を救助できるのは、コーチ自らが安全な場所におり、状況をコントロールできている時のみである。このセクションで紹介する方法は、コーチが自らの安全や状況のコントロールを確保する上で役立つ。泳ぎながら溺者を救助するためには特別な訓練が必要とされる。適切な訓練を受けたことのないコーチが溺者救助に向かうことは、2人分の生命を危険にさらすことになる。救助のために水に飛び込むことは勇敢な行為に見えるが、以下で紹介する手法を用いれば救助が成功する可能性はより高くなる。

腕や資機材などで溺者を引き寄せる救助法

棒やビート板などの資機材を使い、溺者を救助する。コーチはプールサイドにいる状態で、棒やビート板、レスキューチューブ、シャツ、ベルト、タオルなど、自らの腕の長さを補完する物を使って溺者の救助を試みる。溺者がそれにつかまったら、ゆっくりと慎重に安全な場所に引き寄せる。

自らの腕や脚を使って救助する。片方の手でプール備え付けのしごや配水管などをしっかりと握り、もう片方の手もしくは片脚を溺者の方へ伸ばす。この際、片方の手は必ず離したりせず、水中に泳ぎだしてもいけない。

コメント [v2]: 意味を確認中

資機材を投げ込む救助法

浮き輪やスローバック、レスキューチューブなどの器具を投げ込み、溺者につかませ安全な場所まで運ぶ。手順は以下の通りである。

1. 安全でバランスの取れる場所を確保し、投げ入れるロープの端を足で押さえる。
2. 溺者をわずかに超えるか、手の届く範囲に器具が落ちるよう狙いを定め投げ入れる。
3. 溺者が器具をつかんだら、元気づける言葉をかけながらゆっくりと安全な場所まで引っ張る。遠くにいる場合は、体重をかけて引く。

浮き輪を使った救助法

浮き輪は、コルクやカボック、気泡ゴムなどで作られている。浮き輪には20~25mの軽量の紐が備え付けられており、その先にはレモン大の物体がついている。こうした特長から紐は水の中に入っても浮かび上がる他、浮き輪を投げた際に足元からすり抜けて水中に落ちるといったこともない。浮き輪は誰でもすぐに使用することができるよう、身近な場所に



設置されている。

フリーフローティングによる救助法

フリーフローティングによる救助では救命胴衣やビート板、レスキューチューブ、浮き輪などを使用することができる。これらを救助者のもとに投げ入れてつかませ、安全な場所まで進ませる。

水中に入っの救助法

水が浅い（腰の高さを超えない程度）場合、救助器具や浮遊器具を持って水の中に入り、直接手渡す救助法をとることができる。この場合、レスキューチューブや浮き輪、ビート板、誘導ブイを使用する。

溺者をこうした器具の片側につかませ、安全な場所まで移動する。または、溺者に器具を渡し、自力で移動させる。

溺者がパニックに陥り救助者をつかむなどの行動に出た場合は、救助者も危険な状況となるため、器具は常に救助者と溺者の間に置いておく。

安全なトレーニングを行うためのヒント

1. 野外プールで雷などが発生する危険がある場合は、アスリートの避難計画を立てる。
2. 他の泳者を妨害しないよう、トレーニングを実施するエリアには常にロープで囲っておく。
3. トレーニング時、暑い季節は特に、アスリートには飲料水の携行を徹底させる。
4. 応急処置用品を確認し、必要な場合は補給する。
5. トレーニング時にも使用できる最寄りの電話を確認しておく。
6. トレーニングの際に使うロッカールームやトイレなどが、使用可能で清潔か確認しておく。
7. 全てのアスリートとコーチに対し、緊急時の対応法を訓練する。
8. アスリートが時計やブレスレット、イヤリングなどの装飾品をつけたままでプールに入らせない。
9. それぞれのトレーニングの始めには、ウォーミングアップと適切なストレッチを行



う。

10. 総合的な運動レベルの向上にもつながる活動を行う。健康なアスリートは負傷する可能性が低い。

プールの準備

水泳競技を行う前に、プール周辺が安全で障害物がないかを確認することが重要。補助器具の他、全ての関連器具が指定された場所にあるかどうか、プールサイドに器具が放置されていないか、他のアスリートがいないかなどを確認すること。

スペシャルオリンピックスのアスリートの多くは公共のプールでトレーニングを行うため、アスリートは指定されたトレーニング用エリア/レーンを認識しておくことが大切である。

ほとんどのスペシャルオリンピックスのアスリートは、水泳競技用の特別施設を必要としないが、安全上の理由から一部の変更や対応が必要となる可能性もある。以下は、水泳競技のトレーニング計画を立てるにあたって考慮すべき必要事項である。

- プール内部と周辺にある建築上の障害物
- エントランス
- 各出入口
- トイレとシャワー
- ロッカーと着替え場所
- プールサイドとプールの底
- 水の深さと状態
- 水温と気温
- はしごや階段、傾斜台
- 照明
- 緊急時における計画の確認、施設内での緊急事態発生を知らせるための特定のシグナルの設定
- プールサイドの滑りやすさの確認、水がたまっていた場合の除去
- 有資格者の専任プール監視員がいるかどうかの確認
- 車椅子でのアクセスが可能かどうかの確認
- 公共プールの場合、プール監視員は常に自分たちのグループを見ているわけではないことから、成人/ボランティアをグループ専用の監視役として指定



スペシャルオリンピックス水泳競技 指導クイックスタートガイド

- プール周辺の緊急時の安全設備の場所を確認
- 施設内の他の利用者への配慮

必要な場合は、トレーニング計画、施設面での変更や対応を行う準備をしておくことを常に意識する。指導やトレーニングを中止してしまうよりも、施設に合わせてトレーニング計画を変更することが望ましい。



日々の実績記録

日々の実績記録とは、アスリートがスポーツスキルを学んでいくにあたり、日々の実績を正確に記録していくことを意図した物である。コーチにとって、日々の実績を記録していくことは、以下のような利点がある。

1. アスリートの能力向上の恒久的な資料となる。
2. アスリートのトレーニング計画において、適切な一貫性を確立できる。
3. ある技術を、個々のアスリートの必要性に見合った、特定の細分化された課題に分解することが可能なため、実際のトレーニングや指導の現場で柔軟な対応ができる。
4. アスリートのパフォーマンスを伸ばすための適切な教授法や正しい条件、基準を選択できる。

日々のパフォーマンス記録の活用

記録を作成するにあたり、コーチはまず自分の名前、アスリートの名前、イベント名などを記入する。1人のアスリートに1人以上のコーチがつく場合は、コーチは自分の名前の隣にトレーニングを行った日付を記入する。

コーチはトレーニングを始める前に、どういった技術を取り上げるかを、アスリートの年齢、関心、精神的・身体的能力などを基に決定する。技術は、アスリートが実行しなければならぬ特定の運動が記述・描写してある必要がある。コーチはスキルを表の一番上の左側の列に記入する。アスリートが技術を習得した後に次の技術が記入されていく。全ての技術を習得するにあたり、シートは1枚以上になっても構わない。アスリートが与えられたスキルを実行できない場合、コーチはスキルを分割し、アスリートの新たな技術習得に効果があがるような課題を与える。

技術習得の条件と基準

技術記入後は、アスリートがその技術を習得する上で必要な条件と基準を決定しなければならない。条件とは、アスリートが技術を実行する上で必要な状態を定めた特別な状況のことであり、例としては、「見本デモンストレーションを行う」「補助をつける」などが挙げられる。コーチは常に、アスリートの技術習得での最終的な条件は「補助なしで、指示通りにできる」ということであるという仮定の基に行動する必要がある。それゆえ、この



スペシャルオリンピックス水泳競技 指導クイックスタートガイド

ような条件は記入の必要はない。理想的には、コーチは、アスリートが徐々に「補助なしで、指示通りに」その技術を実行できるようになるような、技術と条件を準備しておく必要がある。

コメント [v3]: 意味を確認中

基準とは、どの程度うまく技術が実行されるべきかを判断する目安のことである。コーチは、例えば 30cm の距離、60% の時間で実行するという風に、アスリートの精神的・身体的能力に現実的にあった基準を設定する必要がある。スキルの多種多様な性質を考慮した場合、基準には時間や反復回数、正確さ、距離、スピードなどのさまざまなタイプの基準を盛り込むこともあるかもしれない。

トレーニング日時と実施した指導レベル

アスリートが、補助なしで指示通りに課題をこなすように上達するまで、1 つの課題につきコーチは 2~3 日の日数と、複数の手法を使って指導する場合もある。アスリートに対する首尾一貫したカリキュラムを作成するためには、ある課題に取り組んだ日時を記録するとともに、その際に用いた指導法を記入しなければならない。



スペシャルオリンピックス水泳競技
指導クイックスタートガイド

イベント： イベント名を記入

アスリートの名前： 氏名を記入

技術： 技術を記入

コーチの名前： 氏名を記入

技術分析	条件と基準	日時と指導法	習得した日



水泳競技時の服装

レースなどでは、全ての参加者に適切な水着の着用が求められる。コーチは、トレーニングやレース出場時にどのようなタイプの水着が適切であるのか検討すべきである。また、水着のタイプによる利点や不利点とともに、身体に適合した水着を着用することの重要性についても検討すべきである。例えば、手脚丈が長い水着はどんな場合でも適切ではない。そうした水着がアスリートの動きを制限している場合は、最大限の能力が発揮できないということを説明する必要がある。

コーチは、アスリートを高校生や大学生の競技会などに連れて行き、選手たちが着用している水着を見せる他、自ら適切な水着を着用して示すこともできる。また、トレーニングやレース出場時に不適切な水着を着用しているアスリートを褒めないということでも示すことができる。

水着は関連する活動に適合している物でなければいけない。水泳競技ほど装備品が少ないスポーツはそれほどない。ゴーグルやスイムキャップなどは推奨されるものの、スペシャルオリンピックスに参加するアスリートに必要な物は水着だけである。

水着

水着はフィット感や感触が極めて皮膚に近い物を選ぶことができる。男性には、ナイロンやライクラのような滑らかで速乾性のある繊維で作られた、ブリーフタイプの物が適当である。腰ひものついた運動用短パンなどでも代用できる。

女性にはワンピースタイプの物が推奨される。身体にしっかりフィットし、動きを妨げない物でなければならない。水着はトレーニング時に身体から外れない強い素材の物である必要がある。

競泳用水着は、男性用、女性用を問わず、抵抗が少なく、水中での効率性が高い。

スイムキャップ

頭にぴったりとフィットし、伸縮性のあるスイムキャップが推奨される。スイムキャップは髪が顔にかかることを防ぎ、注意力を欠くことが少なくなる。髪を濡らさないという点



スペシャルオリンピックス水泳競技 指導クイックスタートガイド

に加え、水の抵抗を抑えることもできる。

ゴーグル

水泳競技用ゴーグルの着用も推奨される。ゴーグルを着用することによって、泳者は違和感なく水中に顔を入れることができ、より好ましい身体の位置や効率性を確保することができる。ゴーグルを使用する際は、安全性に注意を払う必要がある。使用者の顔の形によって、さまざまな種類のゴーグルを選択することができる。

ノーズクリップ

ノーズクリップは、呼吸コントロールが難しい、または鼻に疾患などをもつアスリートに有効な物である。必要な時にだけ使用すべき物である。

指導上のヒント

- 常に監視員が監視しているかを確認する。
- アスリートの人数を数え、出欠をとる。監視員に人数を伝える。
- アスリートの医療上、もしくは行動によって起こりかねない緊急事態について、監視員にあらかじめ伝える。
- グループの監視役を指定する。保護者がボランティアで構わない。
- アスリートに対し、自分がいる場所を見せる。
- トレーニング開始前にルールを設定し、アスリートに自らの限界を認識させる。
- 野外プールの場合、天候や気温、風の状態を確認する。
- アスリートが、緊急の場合に使用する合図を知っているか、確認する。
- アスリートに、水に入る正確な場所と入り方を示す。
- 開始 15 分前にはトレーニングの準備を行う。全ての必要機材をプールサイドの適切かつ安全な場所に置く。



表で見る一般的な水泳競技用品

セーム	タオルと併用して使用する。
フィン	特に練習時、主にストローク技術の向上・持続を行う際に補助的に使われる。
フラッグ	特に背泳ぎを行う際に使われ、プールの端から 5m の場所に設置される。背泳ぎを行っている者に、ターンもしくはフィニッシュの際、プールの端までの距離を知らせるための物。トレーニング時にも使用可。
ゴーグル	トレーニングやレース時に着用することが推奨される。ゴーグルを着用することで、初心者は顔を水につけることへの抵抗が薄れ、自信をもって取り組むことができる。度が入ったゴーグルを使用している泳者もいることも知っておくべきである。使用者はゴーグルのメンテナンスや扱い方について学ぶ必要がある。
ビート板	トレーニング時に使用する。
ノーズクリップ	特にターン時などに鼻に水が入ってしまう泳者が使用する。
ペースクロック	泳者がトレーニング時に休憩の間隔などを確認するために使う物。コーチがストップウォッチ代わりに使用することも可能。泳者にはペースクロックの使い方を教える必要がある。
ブルブイ	トレーニング時に浮力を確保するために使われる。また、上半身の動きや筋力を向上させる訓練にも使われる。
ストップウォッチ	タイムトライアル時に泳者のタイムを計測する際に使用する。ペースクロック代わりに使用することも可能。
スイムキャップ	泳者はスイムキャップを着用することが推奨されるが、必ずしも必要なわけではない。競技会などでは着用が義務付けられる場合もあり、普段から慣れておくことが望ましい。また、髪の毛が顔にかかるのを防ぐ効果もある他、水の抵抗も減少する。
タオル	トレーニング時には清潔なタオルを携行することが推奨される。

一般的な指導ポイント



スペシャルオリンピックス水泳競技 指導クイックスタートガイド

浮き具の使用に関してはさまざまな異なる見解が出されており、コーチは自らの判断で使用するかどうかを決めなければならない。ただ、浮き具を使用したとしても、水中でのアスリート自身の浮力や適応性を向上させるための手段として、同じ時間だけ浮き具を使わないということも検討すべきである。最終的には、アスリートは浮き具を必要としなくなってくるだろう。

補助の仕方や器具類は、身体的相違によって変更することも必要があるが、一方で、アスリートはそうした物に依存すべきではない。

コーチは、指導を行っている各アスリートが属する障害者団体の大会ルールに精通している必要がある。例えば、FINA（国際水泳連盟）は、特定のアスリートや異なる障害クラスが参加する大会に出場するアスリートの必要に応じた障害者分類の規定を設けている。分類が行われた後、例外規定を記載したカードが発行される。このカードは、規定が適用される大会の開始に先立ち発行される。その他詳細は、自国の水泳競技団体に問い合わせること。



変更と適応

整形外科的障害者

- アスリート補助のため、プールリフトや傾斜台を使用する
- アスリートに浮き具付き腰ベルトを着用させる
- プールの端の浅い場所を使う
- 適切な訓練を受けた監視員か指導アシスタントを利用する
- 練習時間を短縮する
- 非常に浅い水深の場所でウォーミングアップを行う
- 理学療法士にアドバイザーとしての参加を要請する



水泳競技のトレーニング計画に必要な構成要素

それぞれのトレーニングには、同じ必須要素が含まれている必要がある。それぞれの要素に割く時間は、トレーニングの目的や時期、トレーニング全体の時間量によって決まる。以下に記載する要素は、日々のトレーニングプログラムに組み込まれる必要がある。より詳細な情報やこれらの要素についてのガイダンスが必要な場合は、水泳競技指導ガイド CD を参照すること。

ウォーミングアップ	15～20分
特定の運動の練習	15～20分
コンディション作りや体力作りの練習	15～20分
クールダウン	15～20分

トレーニング計画作成の最終段階は、アスリートが実際にやろうとしていることを選び出すことである。必須要素を組み入れたトレーニング計画を行うにあたって重要なことは、継続することが身体活動の段階的な強化につながるという点である。

- 低難度から高難度へ
- スローペースからハイペースへ
- 既知から未知へ
- 全体から個別へ
- スタートからフィニッシュへ

効果的な指導と学習体験に向けたチームを編成する場合、コーチは常にトレーニングの準備を行っていないといけない。目的は以下の通り：

- アスリートの安全が確保される
- 全ての人が説明を聞くことができる
- 全ての人が見本を見ることができる
- 全ての人が最大限の練習の機会をもつことができる
- 全ての人が技術の進捗状況を定期的にチェックされる機会をもつことができる

最も重要な点はアスリートの安全を確保することであり、事故防止のためにあらゆる努力を惜しんではならない。水泳競技活動が行われている間は、資格を有する監視員が常時



スペシャルオリンピックス水泳競技 指導クイックスタートガイド

監視任務に就いていなければならない。走らない、人を水に沈めない、騒がない、水深の浅いところに飛び込まないなどのルールを説明し、徹底させる。また、起こりうる危険を指摘しておく。トレーニングの開始および終了時、定期的な休憩時などには、全てのアスリートの人数を数える。コーチは、トレーニングが終了し、人数確認後にアスリートが退出するまでプール周辺に残っている必要がある。監視員は常時、所定の場所においてアスリートの安全を監視していなければならない。コーチは、発作などの特別な疾患等についても注意を払う必要もある。

水中で、ある技術の指導や練習を行う際の手順は、その技術自体やアスリートの習熟度、施設の規模・形状、利用するプールの水深の浅い場所と深い場所の範囲、アスリートの人数・体格・年齢によって決定される。以下は、実施されているトレーニングの種類にかかわらず、指導を成功に導くための要因である。

1. 見本が行われている間、可能であれば、アスリートは直射日光や窓から入る光や気を散らせる物を避ける必要がある。
2. アスリートは、デモンストレーションやトレーニングの間、教示を受けることができなくてはならない。
3. アスリートは、以下のことを行う機会をもつ。
 - 指導を受ける技術に関連して、水へ身体的・精神的に適応する。
 - 指導される技術に応じて、水中での活動が十分に行える場所を確保する。
 - 正確さ、調整力、スピード、エネルギー消費などに関して、最大限の練習を行う。こうした練習の中では、技術向上のためにコーチや指導アシスタント、練習相手から、個々のアスリートの動作の分析や適切で時宜を得たアドバイスを受けることが必要。
4. アスリートは、他のアスリートとの接触なしに練習できるだけの十分な場所を確保しなければならない。

より良いトレーニングを行う上でのヒント

1. プールを最大限活用する。
2. 能力別にグループ分けを行い、カラー・コードを与える（初心者＝緑など）。コーチが準備を行っている場合は、アスリートを待たせておくのではなく、何かしらの活動・作業を行わせる。
3. 予定や活動内容の変更があった場合は、常にアスリートに知らせる。
4. アスリート同士をお互いに紹介し、指導を受ける体制作りを行う。



スペシャルオリンピックス水泳競技 指導クイックスタートガイド

5. 可能な限り頻繁に見本を行う。
6. ゲームを導入するなどして、楽しく行う。
7. 各トレーニングの一部をグループで行わせる。
8. ある活動が順調に進んでいる場合、関心が高まる間、活動を一時的に止めることも有効である。
9. トレーニング開始後にチームに参加するアスリートがいる場合、浅い場所で技術の確認を行う。



トレーニングを効果的に行うために

アスリートの関心を引きつける。	アスリートは積極的に話に耳を傾ける必要がある。
明確かつ簡潔な目標を設定する。	アスリートが自分に期待されていることを知ることで、学習効果が上がる。
明確かつ簡潔に教示する。	見本を併用することで指導の正確さは高まる。
上達度を記録する。	コーチとアスリートは共に上達度を確認できる。
肯定的な評価を伝える。	アスリートが上手くできたことを強調し、褒める。
変化をもたせる。	トレーニングに変化をもたせることで、退屈にさせない。
楽しみをもたせる。	コーチもアスリートも、トレーニングや試合は楽しいという感覚を維持する。
前進させる。	以下のように知識が増えれば、学習効果は増加する。 <ul style="list-style-type: none">● 既知から未知へ：新たなことを上手く発見する。● 単純から複雑へ：「私」には可能だということを理解する。● 一般から個別へ：「私」は努力しているのはこのためである。
リソースを最大限利用する。	持っている物は利用し、持っていない物も何かしらで代用する。創造力を働かせる。
一人ひとりの相違を認める。	アスリートが異なれば、学習率も能力も異なる。

コメント [v4]: 意味を確認中



ウォーミングアップ

ウォーミングアップは、各トレーニングもしくは試合前の準備の始めに行う物である。ゆっくりとした系統的な運動から開始し、徐々に全ての筋肉と身体各部を使った運動を加えていく。ウォーミングアップは、アスリートの気持ちの準備を整える他、いくつかの生理学的利点もある。

- 体温の上昇
- 代謝速度の上昇
- 心拍数と呼吸数の上昇
- 運動に対する筋肉と神経系の準備

ウォーミングアップは、その後の活動に合わせて調整する。心拍数や呼吸数、代謝速度を上昇させるため、徐々に激しい動きに移行していく。ウォーミングアップの時間は少なくとも 25 分は確保し、その後ただちにトレーニングもしくは試合に入る。ウォーミングアップは、以下の基本的な順序と構成で行われる。

活動	目的	(最低)時間
軽い有酸素運動	筋肉を温める	5 分
ストレッチ	運動範囲を広げる	5 ~ 10 分
目的に応じた運動	練習 / 試合の準備	10 分

軽い有酸素運動

軽い有酸素運動は、トレーニングの始めに行われる最初の運動であり、アスリートの競技能力レベルに応じて、ジョギングや（全身を振るなどの）一般的な運動などが行われる。この運動を 3~5 分かけて行い筋肉を温める。そうすることで全身の筋肉に血液が循環し、ストレッチのための柔軟性を得る。ゆっくりとした動作から始め、徐々にスピードを上げていく。だが、この運動は一貫して、アスリートのもつ力の 50%でさえも超えてはいけない。この段階での主要な目的は血液を循環させることであるということ意識する。初心者、ストロークコレクション、スクワッドなどの各グループで、この段階で行うにふさわしい運動を選ぶ必要がある。

コメント [v5]: わかりやすい表現を検討



ストレッチ

ストレッチは、ウォーミングアップと同様にアスリートのパフォーマンスにとって最も重要な一部である。柔軟性の増した筋肉はより強く健康的な筋肉だといえ、運動や行動への対応能力が高まる他、怪我の防止にも役立つ。詳細に関しては後述する。

柔軟性は、トレーニングと競技の双方においてアスリートの最善のパフォーマンスを引き出す重要な要素であるが、これはストレッチを通して獲得される。ストレッチは軽い有酸素運動に引き続いて行われる。

まずは簡単なストレッチから始める。張りを感じる位置まで腕や脚を伸ばし、張りが弱まるまでその体勢を 15～30 秒維持する。その後、再び張りを感じる所まで伸ばす。この体勢をさらに 15 秒維持する。身体の両側でそれぞれ 4～5 回ずつ繰り返す。

ストレッチ中も呼吸を続けていることが重要である。身体を伸ばす時には息を吐き、伸びきったところでそのままの体勢で呼吸を続ける。ストレッチは日常的に行うべきであり、定期的、継続的なストレッチは以下に示す効果がある。

1. 筋腱付着部が伸長する
2. 関節の可動域が増加する
3. 筋肉の緊張が減少する
4. 身体意識が向上する
5. 血液循環を促進する
6. 体調を整える

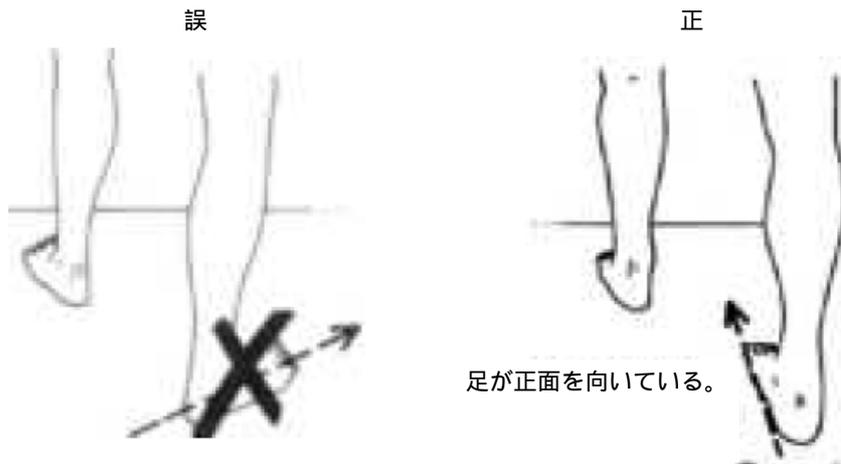
ダウン症患者などのアスリートは、筋肉緊張が弱く、柔軟性が高いように見える場合がある。こうしたアスリートに、通常の安全な範囲を超えたストレッチを行わせてはいけない。また、いくつかのストレッチは全てのアスリートに危険な物もあり、安全なストレッチを行う上でメニューに組み込むべきではない。これらの危険なストレッチを以下に例示する。

- 首の後屈
- 胴体の後屈
- 背骨を丸める



ストレッチ

ストレッチは、正しく行われた時にのみ効果がある。アスリートは、身体の位置に注意しなければならない。ふくらはぎのストレッチを例にとると、多くのアスリートは自分が走る方向に足を向けていない。



もうひとつのよくある誤りとしては、臀部からストレッチを行おうとして背中を曲げてしまうことである。例に挙げているのは座った状態での前方屈伸。





クールダウン

クールダウンは、ウォーミングアップと同様、重要な物であり、**ハイレベルのストロークコレクショングループ、全てのスクワッドグループ**にとっては特に重要である。必要な効果が得られるのであれば、ゲームやアクティビティも一般的なクールダウンの代用となりうる。急に活動を中止した場合、血液貯留を招く他、アスリートの身体の老廃物排出の速度が低下する。さらに、痙攣や痛みなどの問題も引き起こす可能性もある。クールダウンを行うことによって、体温や心拍数が下がり、次のトレーニングや競技などの前に回復プロセスが促進する。また、クールダウンは、コーチとアスリートがトレーニングやレースについて意見を交わす時間としても使える。

コメント [v6]: 意味を確認中

活動	目的	(最低)時間
軽い有酸素スイム、または アクティビティ	体温を下げる 徐々に心拍数を下げる	5分
軽いストレッチ	筋肉から老廃物を排出する	5分



自宅でのトレーニングプログラム

1. アスリートが、コーチのもとでのトレーニングを週 1 回しか行えず、自主練習も行っていない場合、進歩は非常に限定された物となる。たいていのスポーツではトレーニングキットを買うことができ、その中には自宅で練習するための器具類も含まれている。
2. アスリートはいくつかの水泳競技技術の練習を行うことができる他、プールに入れない場合でも、陸上トレーニングを行うことが推奨される。
3. プールに入らなくてもストレッチコードを利用すれば、いくつかの泳ぐ際の動きを行うことができる。このトレーニング器具は、安価で使い方も簡単である。指導のもと、アスリートはストロークの練習と筋力強化を同時に行える。
4. ランニングやジムでの運動、軽いウェイトトレーニング、いくつかのアイソメトリック・エクササイズなどの陸上運動やストレッチを行う。

コメント [V7]: 意味を確認中



技術の向上 泳ぎ方を学ぶ

アスリートは以下の項目を：	できない	時々できる	大抵できる
プールの縁に座る			
プールの縁に座り水を蹴る			
補助付きで水に入る			
補助なしで水に入る			
水に息を吹き込む			
持続的な呼吸法を実際に行う			
補助付きで水中に立つ			
補助なしで水中に立つ			
水中に顔をつける			
補助付きで浅い(腰の高さ)プールを横断する			
補助なしでプールを横断する			
補助なしで浅い水に飛び込む			
補助付きで水から出る			
補助なしで水から出る			
支えられた状態でプールの底に足をつき、前後に移動できる			
補助付きで胸までの深さの水に身体を沈める			
補助なしで胸までの深さの水に身体を沈める			
ゴーグル装着 / 未装着で目を水中で開く			
胸の高さの水深のプールの底に手で触れる			
胸の高さの水深のプールの底に座る			
補助付きで前方に向けて浮く(伏し浮き)			
補助なしで前方に向けて浮く(伏し浮き)			
補助付きで伏し浮きの状態から回復する			
補助なしで伏し浮きの状態から回復する			
伏し浮きをした後に元の姿勢に戻る			



スペシャルオリンピックス水泳競技
指導クイックスタートガイド

伏し浮きをしながら、バタ足をする
補助付きで伏し浮き後に背浮きを行う
補助なしで伏し浮き後に背浮きを行う
補助付きで背浮きから伏し浮きになり、また元に戻る
補助なしで背浮きから伏し浮きになり、また元に戻る
補助付きで、伏し浮き / 背浮きの状態で伸びを行う
補助なしで伏し浮き / 背浮きの状態で伸びを行う
補助付きで腕を小さくまたは大きく動かし両手で水をかく
補助なしで腕を小さくまたは大きく動かし両手で水をかく
プールサイド / 溝につかまり水を蹴る
補助付きでビート板を持ち、バタ足をして前方へ進む
補助なしでビート板を持ち、バタ足をして前方へ進む
ダルマ浮きを行う
背浮きからダルマ浮きになり、また元に戻る

計



水に親しませるための指導上のヒント

練習のヒント

1. 初心者が不安を感じている場合、プールのそばに静かに座り、言葉を交わす他、別の物を見せるなどして気を紛らわせてやる。
2. 浮く物や沈む物を示すなどして、プールを面白そうだと思うせる。
3. 大きく広いプールではなく、小さく閉鎖された場所を使う。
4. 始めに行う活動は、水を感じることに、プールのスロープを歩いたり這ったりすること、浅い水の中で動くこと、水の中を歩くことなどで、水の中で身体を浮かせたり、水中に潜ったりすることを克服するまで行われる。
5. 水の中を歩くことや、水の表面に浮かべた「卵」もしくはピンポン玉を吹くなどの練習を行う。他のアスリートとの競争につなげていく。
 1. 太ももから腰までの水深の水の中で、同等の技術能力を持つアスリートのグループで練習する。

競泳のためのヒント

1. この段階に到達したばかりのアスリートにとって、補助付きで水中を歩くことは成功体験を得られる活動となりうる。
2. スタートの際、壁をつかむことや合図が鳴ることを教える。
3. コースを泳ぎ切り、ゴール地点に到達することができるようトレーニングを行う。
4. 達成感を高めるため、ゴールに着いた全てのアスリートをすぐ褒める。



初心者のための 12 週間プログラム例

1 週目	プールやコーチ、アスリート、ファミリー、保護者を知る。 水に親しむ、水の入り方・出方、プールのルール、エチケット。
2 週目	1 週目に行ったことの補強。 技術の評価開始。 呼吸練習の導入。
3 週目	技術評価を終了し、シーズン中の各アスリートの目標を設定。 移動性、回転のコントロール、水に浮く、水の中での宙返り。
4 週目	これまでの技術を再検討。 個人のプログラムを定め、向上に取り組む。 呼吸や水に浮く練習と平行し、腕の動きの導入。
5 週目	これまでのトレーニングを再検討。 弱点に取り組む ゲームや体験学習(アクティビティ)を通して強化。 チーム・グループ活動の導入 リレー。
6 週目	前週明らかになった問題に取り組む 弱点への取り組み。 個々の目標の再検討 必要に応じ調整。
7 週目	技術評価を実施。 既習の技術に取り組む。 これまでのトレーニングを再検討し発展させる。
8 週目	新しい技術の導入 背浮きやけ伸び、壁けり。 チーム、グループ活動やリレーの練習を継続。
9 週目	各グループ内での競争(イベント)の導入。 非競技形式のゲームで練習を行う。
10 週目	レースとしての側面の導入。 スポーツマンシップの実践 リレーや仲間への応援。
11 週目	最終技術評価の実施。 これまで学んだ技術の実践 最後に競争やゲームを楽しむ。
12 週目	賞を設定した競争大会を楽しむ。 今シーズンの修了証書。



スクワッドトレーニングプログラムのサンプル

以下は、スペシャルオリンピックス水泳競技のアスリート用のトレーニングプログラム例である。このプログラムは、水泳競技技術向上の基本的な概念を提示している物だが、もちろん、各コーチは利用施設や時間の制約も考慮しながら、指導するアスリートの希望や競技能力レベルに応じたトレーニングを実施するのもよいだろう。

このプログラムは、水泳競技入門者に 4 泳法と個人メドレーを身につけさせることを目的とする。多くの場合、このレベルに到達するまで 8 週間以上かかる。可能であれば、アスリートは 1 年間のプログラムに参加し、より高い技術能力と体力増進を目指すべきである。このプログラムを開始するに先立ち、以下の条件が前提となる。

1. 60 分間の水中でのトレーニングを基本とする。
2. 1 週間に 3 回以上の利用が可能な施設を基本とする。
3. 全てのアスリートが、自由形と背泳ぎを補助なしで 25m 泳ぐことができ、泳法の基礎クラスで全てのスキルを学んでいること。
4. プールのサイズは 25m、50m でも可。

チーム/スクワッドの状況次第では、プログラム全体の調整が必要になる場合もある。コーチとしてプールに入る機会がない場合やアスリートがこのプログラムで想定している水準にない場合、このプログラムは目指すべき参考例や目標として活用してほしい。このトレーニングプログラムを部分的に活用し、指導するチーム/スクワッドに合わせて使うことも大いに結構である。ただ大事なことは、トレーニングは徐々に進めていくことであり、常に強い責任感をもってアスリートの安全にも配慮していくことが必要である。

注意点：アスリートがプールに入っている間は、有資格の監視員がプールサイドにいないなければならない。全ての安全上の予防措置がとられ、指導するアスリートへの注意義務が厳守されているか確認する。

プログラムを開始する前に、指導するアスリートのレベルや競技能力を熟知しておくことよい。アスリートに最も適したレベルを判断するため、適正テストや能力評価を実施することもよい。こうした十分な準備をした上で、各週のプログラム作成に入ることができる。

- ◆ アスリートの年齢を考慮する。指導するグループの中には、さまざまな年齢層がい



スペシャルオリンピックス水泳競技 指導クイックスタートガイド

る場合があり、年齢に応じたプログラムを策定する必要が重要。

- ◆ 技術レベルが異なるグループ/スクワッドを 2 つ以上指導する場合は、それぞれを区別するために各グループに名前をつける。例: レベル 1、レベル 2 やスクワッド 1、スクワッド 2、有名な水泳競技選手の名前など。

以下に記載する練習例は、3 つの異なるグループ/スクワッドレベルに言及しており、それぞれ 8 週間ずつ必要となる。これらの練習は、指導プログラムの形式の一例にすぎず、指導するアスリートの人数や技術レベルによって変化する。以下のプログラムを使用するにしてもしないにしても、いくつかの分野では一貫性をもたなければならない。

安全義務

スペシャルオリンピックス水泳競技のトレーニングプログラムを作成するにあたり、コーチにとって最も優先度が高いのは、アスリートの安全と健康である。危険の可能性のある物を察知し、可能なかぎり対処を行う必要がある。

ウォーミングアップ

プログラムには、実際に水に入る前のトレーニングにウォーミングアップを組み込む必要がある。強調されるべき点は、アスリートの心拍数の上昇、筋肉群を温めること、基本的な筋肉の強化である。ウォーミングアップはコーチの監督下で行われる必要があり、正しいやり方を指導することが重要である。

トレーニング器具

アスリートは、各トレーニング時には、全ての必要な器具を準備しておく必要がある。飲料水、フィン、パドル、予備を含めたゴーグルとキャップやビート版など。

トレーニングのプログラム

異なるレベルと競技能力のアスリートから成るグループ向けのトレーニングプログラムは、定期的に見直しを行う必要がある。また、目標は到達可能な物でなければならず、非現実的な目標は設定してはいけない。

トレーニングに関連するあらゆる情報は、アスリートやファミリーに開示されなければならない。トレーニングの回数、日時、時間なども同様。

泳法技術

プログラムを作成する上で特に力を入れる必要があるのは、泳法技術の向上という点であ



スペシャルオリンピックス水泳競技 指導クイックスタートガイド

る。これは毎回のトレーニングで行う泳法独自の練習を設定することで可能になる。

楽しく学ぶ

アスリートを楽しく学ばせるため、プログラムの中には、指導しようとしている技術に関連したアクティビティも取り入れる必要がある。

正の強化

コーチとして、アスリートに正の強化を行うことは重要である。常にそれぞれのアスリート 1 人ひとりに声をかけるとともに、個人の性格と集団の力を意識するようにする。

コメント [v8]: もっと良い訳を確認中

目標設定

あらゆる目標は到達可能で現実的な物でなければならない。「技術達成賞」や「技術向上賞」などの認定手段を導入すると良い。

限界の設定

アスリートは自分の限界を知る必要がある。このことにより、プログラムがスムーズに進行できる他、アスリートそれぞれが学ぶ機会を 100% 確保することができる。明確で簡潔、首尾一貫した指導を行うことが重要である。

事前準備と柔軟な対応

プログラムを設定し、スムーズな進行に自信を持っていたとしても、変化に対応するための準備が必要である。コーチは事態への柔軟性を持ち、アスリートに対し代替案を提示できなければならない。



栄養

このセクションでは、私たちが食べている食べ物が、トレーニングやレースの成否にどれほど影響を与えているかを見ていく。栄養とは、基本的に私たちが口にしている全ての食べ物と飲料を指す。食べ物は身体に活力を与えるエネルギー源であり、これがないとアスリートのパフォーマンスは低下する。

水分補給 身体の水分を維持する

練習中気温が低くても、水中であっても、身体の水分は主に汗を通して失われていく。身体には、脱水症状を防止するためのいくつかの機能が備わっているが、のどが渇いた時にはすでに脱水状態にある。体重のわずか4%（体重100キロの人であれば4キロ）の水分が失われただけで、パフォーマンスには深刻な影響が出る。

目標はアスリートが十分な水分量を維持し、脱水状態にしないことである。最も簡単な方法は、全てのアスリートが従う所定の水分補給システムを構築すればよい。

水分補給のタイミング	水分量
練習 / 競技会前夜	コップ1杯 (250ml)
競技会4時間前	コップ1杯 (250ml)
競技会15分前	コップ半分 (125ml)
1時間以内の競技会	1回の水休憩
1時間以上の競技会	20分に1回の水休憩
競技会后	翌日まで3時間毎にコップ1杯

アスリートには飲みたい分だけ水を飲むように指導する必要があるが、飲み過ぎると深刻な症状も発生する。温暖な環境で練習を行っている場合、水休憩の回数を増やす必要も出てくる。アスリートはさまざまなタイプの飲み物で水分補給を行うが、最もよく飲まれているのは普通の水である。

- 水
- 糖質飲料水（パワーエイド、ゲータレード等）
- 果汁を3分の1、水を3分の2混合した飲み物（1時間以上続く活動には最もよく利用される）



スペシャルオリンピックス水泳競技 指導クイックスタートガイド

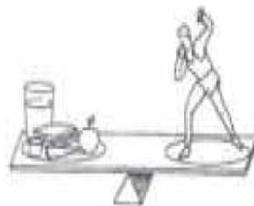
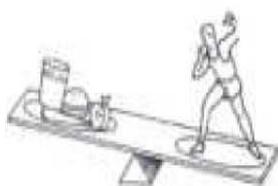
カロリー

身体が得るエネルギーは、カロリー量で計算される。食べ物ごとに得られるエネルギー量は異なり、つまりカロリー量も異なる。1人の人間が必要なカロリー量は、多くの要素で決定されている。代謝速度は食べ物をカロリーに変える速度のことであり、それぞれのアスリートによって異なっている。例えば、若いアスリートは1日に約3000カロリーを必要とするが、年齢が高く、それほど厳しいトレーニングやレースを行っていないアスリートでは、この数字を下回る場合もある。こうした要因は全て、アスリートの食事によって決まる。不十分なカロリーしか消費されなかったら、アスリートのパフォーマンスはマイナスの影響を受ける。

エネルギーバランス

エネルギーバランスは、トレーニングや競技の成功において非常に重要である。

エネルギー摂取 < エネルギー消費	エネルギー摂取 = エネルギー消費	エネルギー摂取 > エネルギー消費
-------------------	-------------------	-------------------



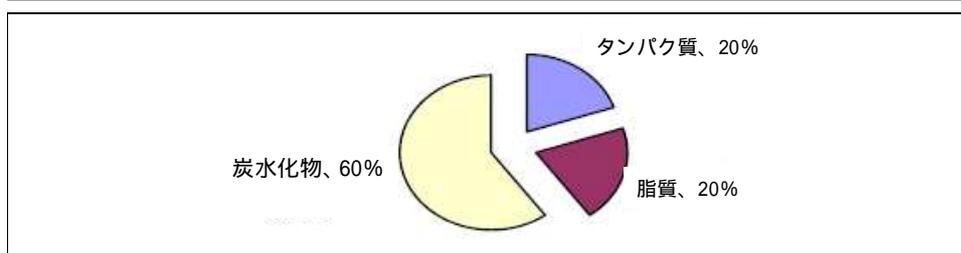
栄養バランス

栄養素はそれぞれ異なる機能を持つが、お互いに結びついて働いたり、適切に働くために他の栄養素を必要としたりする。栄養バランスは、エネルギーバランスと似ている。アスリートは、トレーニングや競技において健康と強さを維持する上で必要な全ての栄養素を摂取しなければならない。アスリートの典型的な高パフォーマンス食品は、エネルギーのほとんどが炭水化物で、そこにほぼ同量の脂質やタンパク質を含んだ物である。

推奨される高パフォーマンス食品



スペシャルオリンピックス水泳競技 指導クイックスタートガイド



栄養素の種類

タンパク質 身体を作る主要な栄養素

- ◆ 定期的な摂取が常に必要な。
- ◆ 高タンパク食品：卵、牛乳、魚、肉。
- ◆ 低タンパク食品：ナッツ類、レンズ豆、大豆。
- ◆ タンパク質の摂り過ぎは、エネルギー源として消費されるか、体脂肪として蓄えられる。

炭水化物 エネルギー食品

- ◆ 身体の主要なエネルギー源。
- ◆ すばやく分解され、消化されやすい。
- ◆ 多く含まれる食品（複合）：米、コーン、ジャガイモ、大豆、果物。
- ◆ あまり含まれない食品：砂糖、蜂蜜、ソフトドリンク、チョコレート。
- ◆ 複合炭水化物が食事の中心である必要がある。

脂質 スローエネルギー食品

- ◆ 高濃縮のエネルギー源、炭水化物の約2倍。
- ◆ 分解は遅く、エネルギーを作り出すにはより多くの酸素が必要。
- ◆ 最適な健康には少量が必要。
- ◆ 可視的な脂質：バター、マーガリン、植物油や魚油、肉の脂肪。
- ◆ 不可視的な脂質：牛乳、チーズ、ナッツ類、一部の野菜（野菜の脂質は基本的には身体に良い）。

ビタミン バランスのとれた食事を通し最も簡単に消費される

- ◆ 毎日、少量の摂取が必要。
- ◆ ビタミンが低下するとパフォーマンスも低下。



スペシャルオリンピックス水泳競技 指導クイックスタートガイド

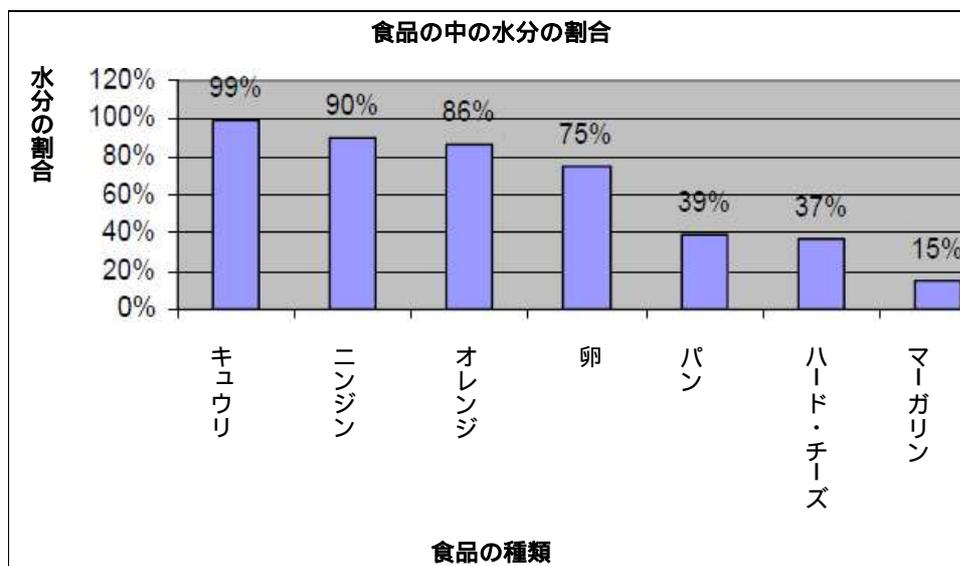
- ◆ 自然食品、生鮮食品に最も多く含有。
- ◆ 脂溶性ビタミン：体内に蓄積され、消費に備える。
- ◆ 水溶性ビタミン：体内に蓄積できず、日々の食事で摂取する必要がある。
- ◆ ビタミンCは鉄を必要とする。

ミネラル バランスのとれた食事を通し最も簡単に消費される

- ◆ 毎日、少量の摂取が必要
- ◆ 必須ミネラル：カルシウム、ナトリウム、カリウム、鉄、ヨウ素
- ◆ 鉄は、身体全体に酸素を運搬する上で欠かせない
- ◆ 鉄はビタミンCを必要とする
- ◆ ヨウ素は、エネルギー代謝をコントロールする
- ◆ カルシウムは筋肉の正常な反応や運動後の回復に役立つ

水分 生存のために必要な物

- ◆ 特に水泳競技アスリートにとって、水分が不足すると即座にパフォーマンスに影響が出る
- ◆ トレーニングが激しくなればなるほど、身体は水分を求める
- ◆ レース前やレース中、終了後には、少量の水を頻りに摂取すること
- ◆ 食べ物は想像以上に水分を含んでいる





スペシャルオリンピックス水泳競技 指導クイックスタートガイド

食物繊維 目立たないが重要な物

- ◆ 身体からは吸収しない
- ◆ 食物繊維が多い：天然植物食品
- ◆ 食物繊維が多い（ふすまを含む）：小麦、オーツ麦、玄米
- ◆ 食物繊維が少ない（加工食品）：精白小麦粉、砂糖、白米、パスタ
- ◆ 太らずに空腹を満たしてくれる

コメント [v9]: よりよい訳を確認
中



競技会

アスリートとともに参加する競技会は、多くの異なる要素によって決定される。3~4 チームが参加する小規模な練習試合であったり、地域または州ブロックの大会であったりする。参加チームが多ければ、当然競技会の時間は長くなる。

チームのボランティアやアスリートのファミリーと目的は何なのかを話し合うこと。

- 競技会の時間はどのくらいか。
- アスリートに何を期待するのか。

参加できる競技会は限られるかもしれない。また、競技会での記録測定は、電子式の記録測定装置かストップウォッチ等の情報は、主催チームが発表する競技会情報を確認する。

チームは、開始時間の少なくとも 1 時間前には会場入りしておくこと。アスリートはウォーミングアップの時間や競技会の段取り（レースの開始時間や授賞式など）を確認する必要がある。また、自分のレースはいつ行われるかということ把握しておかなければならない。

競技会についての指導

1. 競技会の練習を行う。
2. 笛を使うなど、本番と同じ指示を与える。
3. ウォーミングアップの練習を行う。

競技会についてのヒント

練習のヒント

1. 競技会に先立ち、それぞれのアスリートに参加する競技会について説明する。
2. 以前の競技会のビデオを見せる。
3. リレーチームの練習を行う。
4. 練習の様子をビデオに録画し、アスリート本人に見せる。
5. 泳法やスタート、ターンなどについての指導ビデオを準備する。
6. アスリートにレースの「イメージトレーニング」を行わせる。



水泳競技関連用語集

用語	定義
有酸素	酸素がある状態に関連した物。
無酸素	酸素がない状態に関連した物。
背泳ぎ	スタートやターンなどレース全体にわたって、仰向けの状態で泳ぐこと。
背泳ぎのスタート	スタート台を両手でつかみ、水中からスタートする。両足は水面付近にある。
両サイド呼吸	身体の両側で交互に呼吸をすること。自由形では、3 ストローク毎に行う。
身体	肩と臀部を含んだ胴体部分。
平泳ぎ	平泳ぎ。水平なうつ伏せの状態で行う泳法。泳者の胸はプールの底と水平になっている。スタート/各ターン後の最初のストロークから、身体はうつ伏せの状態であればいけない。腕と脚の動作は同時に行い、キックは水面下で行う。
浮力	重力に反し、身体を上昇させる水の力。浮力の大きさは水の密度によって決まる。水の密度が高いほど浮力は大きい。泳者の浮力とフローティングポジションに影響を与える要因は、年齢、体質、骨の大きさ、筋肉の発達度、体重配分、脂肪組織の量、肺活量、水の密度など。
バタフライ	うつ伏せになって行う泳法。スタート/各ターン後、泳者はうつ伏せになっていなければならない。1 ストロークにキックを 2 回まで行ってよい。両腕は同時に前方に動かす他、キックも両脚同時に行う。
キャッチ	手で水を掴むこと。手を水中に入れた際に行う。
身体の中心線	身体を中心軸から延ばした線。
チェックリスト	技術などを書き込んだリスト。コーチはトレーニング中など、これを確認していなければならない。
クールダウン	トレーニング終了後に実施。体内から老廃物を除去するのに役立つ。
コーディネーション	水中での一致した動き。例：バタフライの両脚キック



スペシャルオリンピックス水泳競技
指導クイックスタートガイド

用語	定義
コース	レースなどが行われる、指定された距離。
ロングコース	50m。
ショートコース	25m。
組分け	公平な組分けを行い、競技能力が同程度のアスリート同士が競い合うようにする仕組み。
ドリル	泳法技術の向上・維持のために行う練習。
デュアルコンペティション	2つのクラブ間での競技会。
エフィシエントストロークテクニク	効果的な泳法技術。最小の努力で最大の結果を得る技術。
イベント	泳法と距離を指定されたレースもしくは一連のレース。競技に1つのイベントは、1回の予選または予選とその決勝、1回の決勝に相当する。
疲労	短期間の疲れの感覚。パフォーマンスを低下させる。
ファイナル	決勝。1つのイベントで、最終的な順位やタイムを決定する1回のレース。
ファイナリスト	決勝進出者。決勝レースで泳ぐ泳者。
ファイナルズ	それぞれのイベントの決勝。
バタ足	自由形や背泳ぎで用いられるキック。
自由形	背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ以外の泳法。
自由形リレー	全ての泳者が自由形で泳ぐリレー。
前面抵抗	泳者の身体が受ける進行方向からの水の抵抗。水中での泳者の身体によって発生する。
クラブスタート	泳者はスタート台の上で、つま先を台の端に巻きつけ、手を台の上に置いて構える。
ヒーツ	参加者が多数いる場合で行われる組分け。予選。
ホライズンタル	水平。水面と平行な状態。
低体温症	体温が急激に低下した際に起こる。
水中スタート	泳者は片手でスタート台を持ち、もう片方の手を泳ぐ方向に向ける。両足で壁を蹴ってスタート。
個人メドレー	泳者は与えられた距離を、バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、自由形の順番で泳ぐ。

コメント [v10]: 確認中



スペシャルオリンピックス水泳競技
指導クイックスタートガイド

用語	定義
招待競技会	参加者全てが主催者から招待を受けている競技会。
レーンマーキング	プールの底のレーン中央に引いてある誘導線。スタート位置からフィニッシュ/ターン位置まで引いてある。
ラテラル	泳者が横向きになっていること。
レンス	コースの長さ。
ログブック	泳者の向上度や活動の記録。
メインセット	トレーニングプログラム中の中心的な練習。新たな技術の導入や技術の見直しなどを行う場合もある。
メドレーリレー	4人の泳者が、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、自由形の順で同じ距離を泳ぐ。
ミート	1つのプログラムで行われる一連のイベント。
ペースクロック	泳者が定められたコースを泳いだ際のタイムを確認する。また、休憩の残り時間の確認にも使う。
プール	練習や競技会などが開催される体育施設。
プールサイド	プールに近接した場所。
予選	ヒーツが行われるセッション。ディビジョニングともいう。
腹臥位	うつ伏せになった状態。
推進力	泳者を前方に押す力。泳者の腕と脚で生み出される。
クオリファイニングヒーツ	ファイナル進出をかけたヒート。ディビジョニングともいう。
レース	予選や決勝など。
リレーレグ	リレー競技における泳者の順番や担当のこと
リレー	各チーム4人が参加し、それぞれが指定された距離の4分の1ずつを指定された泳法で泳ぐ。
ローテート/ローテーション	身体を中心に軸に回転すること。
シザーキック	身体を横に向けた状態で行うキック。
セカンズレスト	各セットの間の休息。
サイムルテイニアス	同時に動かすこと。
ストリームライン/ストリームライニング	水中で最も抵抗が少ない姿勢。
スーパイン	仰向け。



スペシャルオリンピックス水泳競技
指導クイックスタートガイド

用語	定義
総距離	プログラムで泳いだ合計距離数。
トラックスタート	スタート台の上で、片足を前方に出し、つま先で台の端を巻き込む。もう片足を後に引いておき、両手は台の上に置く。
ユニファイドスポーツチーム	全ての参加者（アスリートとパートナー）の競技能力が同じ程度のチーム。
ウォーミングアップ	身体の準備のために行われる一連の運動。陸上ではジョギングやストレッチ。水中では軽く泳ぐこと。
ウィップキック	平泳ぎで使う脚の動きのこと。

事故報告書について

事故が発生した場合：

関係機関の事故報告書を利用し、ただちに記入して記載してある住所へ送付する。報告書には、事故の当事者は参加者なのか監督者なのか、事故は申告の対象になるかどうかについての意見などを記載する。

全ての質問に回答できるほどの情報を持っていない場合でも、できる限り完全に埋めるようにすることが重要である。送付はただちに行うこと。たとえ不完全な報告書であったとしても何も無いよりは良い。報告書には人的被害と物的被害の報告を行う項目を含んでいる。

緊急時の対応	
応急処置具のチェックリスト <ul style="list-style-type: none"> ● アスリートの特に注意すべき症状を記したリスト（喘息や糖尿病、アレルギーなど） ● 緊急時の電話番号リスト 	救急サービスへのアクセス <ol style="list-style-type: none"> 1. 電話や緊急通報用番号が周囲で利用可能か。 はい いいえ 2. 救急車が進入するのに十分な通路はあ



スペシャルオリンピックス水泳競技
指導クイックスタートガイド

<ul style="list-style-type: none">● サイズごとのガーゼ付き粘着性包帯● 消毒剤● 吊り包帯（三角巾）● 包帯ばさみ● バタフライ型バンソウコウ● 消毒綿● 弾力性のあるテープ● 紙テープ● 弾力性のある布● 非常用毛布● ゴム手袋（複数組）● ビニール袋、アイスパック用の袋● 消毒液● 蘇生（CPR）用マスク／フェイス・シールド <p>必要な是正措置：</p> <p>実施済みの是正措置：</p>	<p>るか。</p> <p>はい いいえ</p> <p>3. アスリートの病歴を記した書類がその場にあるか。</p> <p>はい いいえ</p> <p>4. アスリートの緊急時連絡リストはその場にあるか。</p> <p>はい いいえ</p> <p>必要な是正措置：</p> <p>実施済みの是正措置：</p>
--	--



スペシャルオリンピックス水泳競技
指導クイックスタートガイド



Special Olympics

www.specialolympics.org

e-mail: info@specialolympics.org

知的障害をもつ人々のためにジョセフ・P・ケネディ財団が作成

スペシャルオリンピックス水泳競技
指導クイックスタートガイド 2004年10月