

コーチクリニック 【競泳】 第 I 部 競技の諸特性とルール

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
競泳部会

2021年2月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

抵抗

水を押して進む

浮力

水の特性

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 ・オープンウォーター

アーティスティックスイミング・水球

飛び込み・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

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

水泳と健康

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

実施種目

<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[®]種目も有り)

アスリートに応じたチャレンジの機会の種目

水中歩行：15m ビート板使用：15m 浮き具使用競技：15m、25m

自由形：25m(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

スペシャルオリンピックス スポーツルール第 I 章総則及び競泳競技に則って行う。
ただし、本ルールに矛盾しない限り、財団法人日本水泳連盟競泳競技規則を採用する。
大会によってはローカルルールを設ける。

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
スターターの号令により完全静止 (Take Your Marks)



2. 競 技

- (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一部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**レーンロープ**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



- 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!**

コーチクリニック 【競泳】 第Ⅱ部 プログラムの展開

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
競泳部会
2021年2月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

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。)

● 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

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

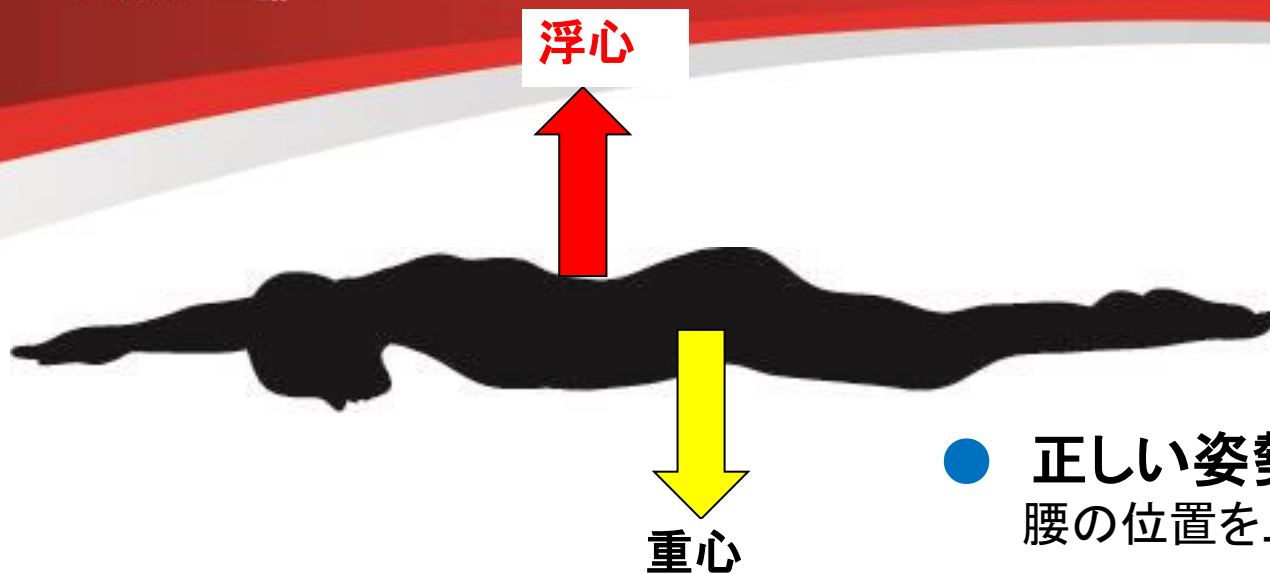


ウォーミングアップ

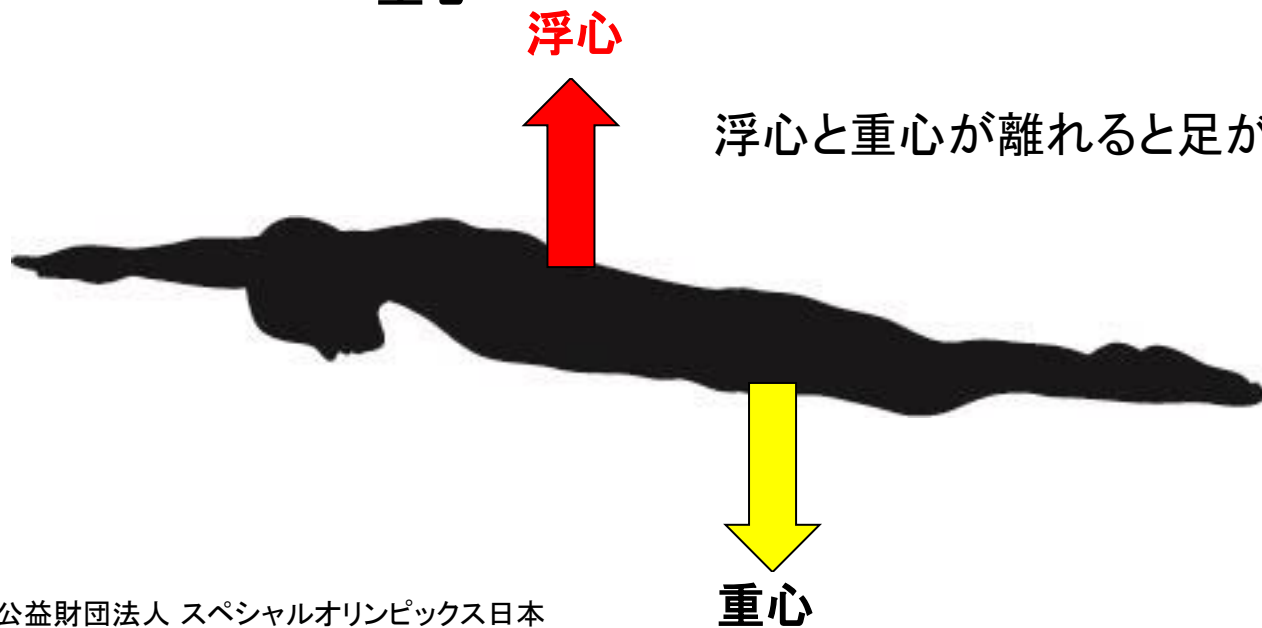
水慣れを目的とした内容を入れる。

- **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
- **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
- **けのび・背浮き**
水泳の基本姿勢

伏し浮き(蹴伸び)



● **正しい姿勢**
腰の位置を上げる お腹が下がらない



浮心と重心が離れると足が沈み抵抗に

- **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過して前方に戻す

- **クロール・呼吸動作のマスター**

- 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

前方の手を補助するとうまく泳ぐことができる



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)

直近の技量を反映したもので申告する



コーチクリニック 【競泳】 第Ⅲ部 プログラムのマネジメント

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
競泳部会

2021年2月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



チームマネジメント

コーチ
(指導・安全管理・
大会引率)

審判
(競技会)

イベント
(サンキューパーティ等)



連絡係
(プールへの連絡・
アスリートや
コーチへの連絡)

会計
(プール代・駐車場代・
受付)

補助ボランティア
(着替え補助・監視)



* 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