

4 バタフライ

バタフライは、全身をまっすぐ伸ばして水面に伏し浮き、体のうねりを加えて脚を左右同時に上下させ、腕で左右同時に水をかいて水面上を前方に戻し、顔を前に上げて呼吸しながら泳ぐ。

【要 点】

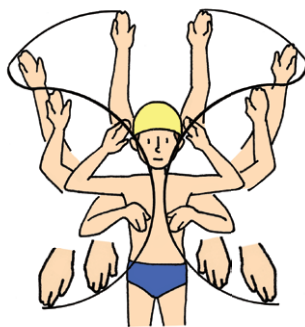
(1) 脚の動作

- ① 左右の脚の幅は、親指が触れ合う程度にし、踵を10cm程度離す。
- ② 上下動の幅は、20～40cm程度に動かす。
- ③ けり下ろし動作は、腰、膝を柔らかく伸ばした脚を、太ももから徐々に足先に力が加わるように力強く打ち、その反動で腰を水面近くに近づける。
- ④ けり終わった後、上方へ戻す動作は、水面に近づけた腰を沈めながら伸ばし、その反動で脚を伸ばして戻す。

(2) 腕の動作

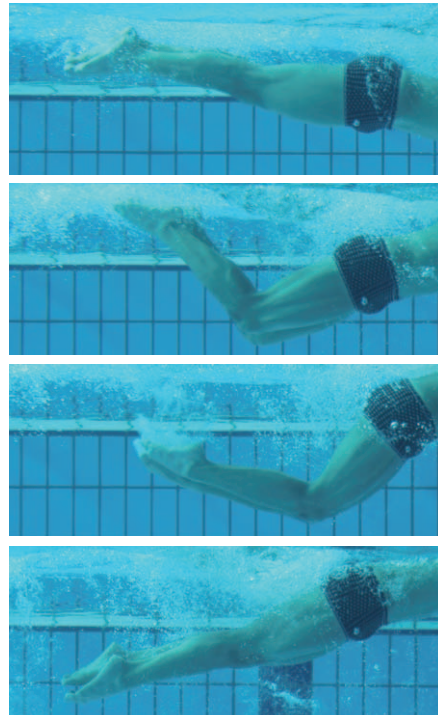
- ① 手のひらを斜め外向き（45°程度）にして頭の前方、肩幅に手先を入水する。
- ② 入水後、腕を伸ばし、手のひらを平らにして水を押さえながら横に開き出し、腕を曲げ始める。
- ③ 手のひらと前腕で水をかき、左右の手先は胸の下で接近させ、太ももに触れるまでかき進める。
- ④ 腕は、肘から水面上に抜き上げ、手首を脱力させ、手先が水面上を一直線に前方へ運ぶように戻す。

バタフライの腕の動作

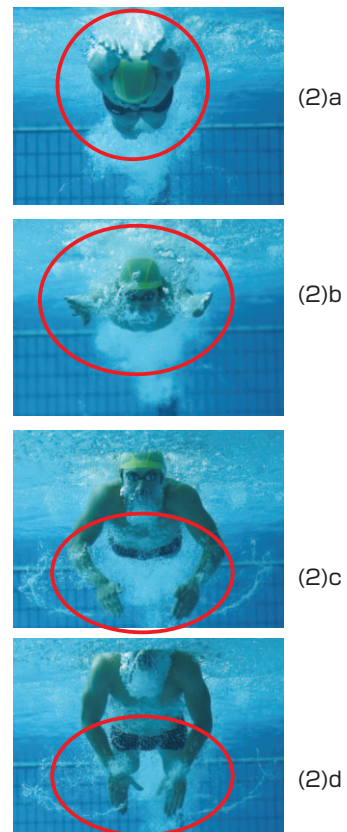


(2)e

バタフライの脚の動作



バタフライの腕の動作



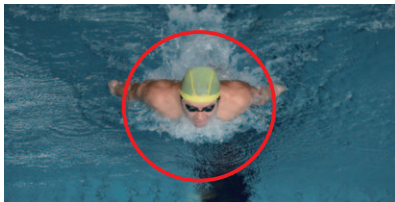
(3) 呼吸法

- ① 呼気は、水中で、鼻と口で行う。徐々に吐き出し始め、最後は力強く吐き出す。
- ② 吸気は、顔を前に上げ^a、口で行う。素早く、大きく吸い込む。
- ③ 両腕のかき始めからかき終わりにかけて呼気し、両腕を水面上に抜き上げる^b動作から、肩の横に戻す^cまでの間に吸気する。呼気から吸気は連続させる。

(4) キックとプルのタイミング

手先の入水時^aと腕が肩の下をかき進めるとき^bに、それぞれ脚のけりの動作を合わせる。

バタフライの呼吸法とプル・キックのタイミング



(3)a



(3)b



(3)c



(4)a



(4)b

●バタフライのキックの練習法（例）

1 動きを獲得する段階

バタフライのキックは、クロールのキックと似ているので、クロールのキックの練習も参考になります。左右同時に動かすことで、体のうねりにつなげます。

(1) キック（補助あり）

- ① 壁につかまって行う。両足を伸ばしたまま、キックを行う。
- ② ビート板や浮き具を利用して行う。
- ③ 両腕を前に伸ばして、面かぶりで行う。（補助ありでうねり動作を覚える。）

2 動きの質を高める段階

(1) 小さい（約10cmの上下動の幅）キックを行う。

- ① け伸び姿勢で行う。（潜水して行くと、より「けり上げ」「けり下ろし」の動きを確認しやすい。）

(2) キックの上下動の幅を徐々に大きくして行う。

- ① 潜行して行う。腰から柔らかくして、太ももから大きく動かして行う。
- ② 両腕を体側につけて行う。（体のうねり方を確認する。）
- ③ 体を横にして行う。（体のうねり方を確認する。）
- ④ あお向きで行う。（体のうねり方を確認する。）

●バタフライの練習法（例）

バタフライの練習では、プルのみの練習よりもキック動作と連動したタイミングを意識した練習をします。プルの動きは、クロールと似ているので、クロールのプルの練習を参考に行います。

1 動きを獲得する段階

(1) 浅い所で立って、あるいは歩いて行う。

(2) イルカとびをしながら行う。

(3) 片腕のバタフライを行う。

- ① 面かぶりで行う。
- ② 顔を横に上げて、呼吸して行う。
- ③ 顔を前に上げて、呼吸して行う。
- ④ 2ストロークごとに、水をかく腕を替えて行う。

2 動きの質を高める練習（例）

(1) 呼吸なしのバタフライで、キックとプルのタイミングを練習する。

(2) ゆっくりグライドしたバタフライで、水平の姿勢や脇の下をオープンにする要領を練習する。

(3) 2ストローク、1呼吸のバタフライで水平の姿勢を保つ練習をする。

5 水中からのスタート

水中でプールの壁を蹴り抵抗の少ない流線型の姿勢で、浮き上がりのためのキックを用いて、より早い速度で泳ぎ始めることができるようにします。

【要 点】

(1) クロール

準備局面 A



準備局面 B



準備局面 C



A 片足（利き足）を壁につけ、プールの底についているもう一方の足で体を支えます。

B 底についている足をスムーズに移動し、両方の足を壁につけます。顔も沈めます。

C 全身を沈め、両方の足で壁を蹴ります。この時、水平姿勢を維持します。

<主要局面1：ストリームライン姿勢を作る>



※ 体を真っ直ぐにし、抵抗の少ない姿勢を意識します。

<主要局面2：キック動作開始のタイミング>



※ 蹴りだし時の初速を十分に生かせるようなタイミングを習得します。

<主要局面3：泳ぎだしのタイミング>

※ 蹴りだし時の速度を減速させずに、泳ぎだしにつなげます。



(2) 背泳ぎ（主要局面の要点はクロールと同様）

準備局面 A



準備局面 B



準備局面 C



A 両手で壁（または、スターティンググリップ）をつかみます。

B 両手を離すことで全身を水中に沈めていきます。

C 顔が完全に沈んでから両方の足で壁を蹴ります。この時、水平姿勢を維持します。

<主要局面1>



<主要局面2>



<主要局面3>

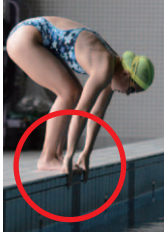


6 スタート

スタートの際に深く入水し過ぎて水底に頭部を打つなどして、大きな事故になる例が見られますので、指導者はもとより児童・生徒にもこのようなことを良く理解させ、水深や入水する姿勢など、安全については細心の配慮をして指導することが大切です。(参照：スタート指導での留意点。)

(1) 台上での動き、空中での動き (クロールの例)

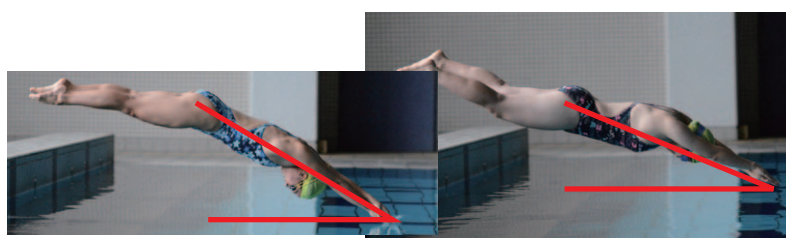
<ア>



<イ>



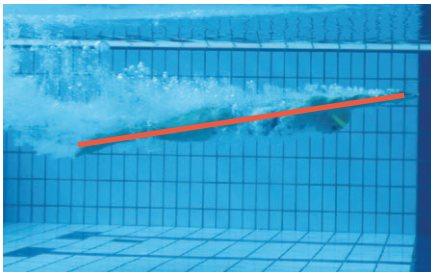
<ウ>



【要 点】

- ア 両脚の幅は、肩幅程度にし、足先（特に親指）をプールサイド等の端にかけます。膝、腰を曲げ、入水点を見て構えます。
- イ 体を前に倒しながら、両足先でプールサイド等の端を均等にけり、伸ばします。
- ウ 両腕を前方に振り出しながら両手先をそろえ、腕、腰を伸ばして水に入ります。この時、水底に頭部を打ち付けることのないよう、手首を上側に反らすようにして入水します。入水角度は15～20度以内のフラットな姿勢で体を伸ばします。

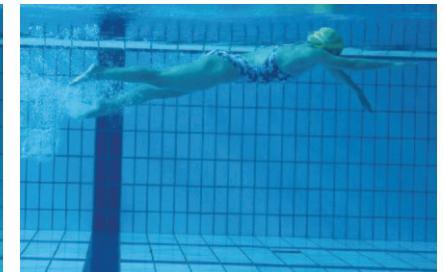
<エ>



<オ>



<カ>

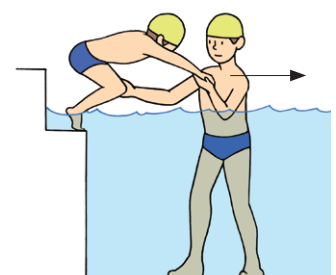


- エ 入水後は、両手先を斜め上方へ向け、体を反るようにして水面上に浮上しながら泳ぎにつなげます。
- オ 初速を十分に生かせるようなタイミングを習得します。
- カ 速度を減速させずに、泳ぎだしにつなげます。

◎指導上の留意点

- ア このスタートの指導では、水面下の低い位置から徐々に高くして行わせ、個人の能力に応じて段階的に練習するようにさせます。
- イ スタートする位置の高さや水深に十分留意して行わせます。
- ウ 安全なスタートを行うには、指導者の注意をよく守るとともに、生徒自身の慎重な心構えが大切であることを十分に理解させ、実践に結びつくようにします。
- エ 上手にできない者には、個別に補助をしながら、水面上に滑り込む要領を覚えさせます。

スタートの補助の仕方



手を引いて入水角度を覚えさせる

7 ターン

ターンは、プールの壁を用いて進行方向転換する技術のことで、続けて長く泳ぐ際やスピードを落とさず速く泳ぐ際に重要です。

(1) オープンターン

<平泳ぎ・クロール・バタフライ>

準備局面



プールの壁から5 m程度離れた場所からタイミングを図り、減速しないで手（平泳ぎ・バタフライは両手 同時、クロールは片手）で壁にタッチします。

主要局面 A



主要局面 B



主要局面 C



- A 片手を離して、両膝を胸の方向に曲げて抱え込むようにします。
- B 体を横にし、膝を抱え込むようにした抵抗の少ない姿勢で縦に回転し、体の向きを入れ替えます。
- C 両足を壁に付けると同時に手を重ね、抵抗の少ない姿勢（ストリームライン姿勢）をつくる準備をします。

終末局面



力強く壁を蹴ると同時にストリームライン姿勢をつくり、水中で体をねじってお腹が下を向くように、姿勢を調整します。
※バタフライやクロールでは減速する前にキックを打ち始めます。平泳ぎは水中で一かき一蹴りを行います。

<背泳ぎ>



プールの壁から5 m程度離れた場所からタイミングを図り、肩のローリングにより体を横に向け、減速しないで片手で壁にタッチします。

主要局面 A



主要局面 B



主要局面 C



- A 膝を曲げ、膝を体幹の方に引き寄せます。
- B タッチした手を支点にて体を回転させ、体の向きを入れ替えます。
- C 上を向きながら両足を壁につけ、手を進行方向に伸ばし、け伸びの姿勢（ストリームライン）をつくる準備をします。

終末局面



力強く壁をけると同時にストリームラインをつくります。
※ 減速する前にキックを打ち始めます。

(2) クイックターン（クロール）

準備局面 A



準備局面 B



- A プールの壁から5 m程度離れた場所からタイミングを図ります。
- B 減速しないで、気を付けの姿勢になります。

主要局面 A



主要局面 B



主要局面 C



- A ドルフィンキックを打つと同時に頭を入れます。
- B 手で水を頭上方向におさえ、それを支点にして体を縦に回転させます。回転の際は、伸びている膝を曲げます。
- C 両足を壁に着けると同時に手を頭上で重ね、け伸びの姿勢（ストリームライン）をつくる準備をします。

終末局面



壁をしっかり蹴ると同時にストリームラインづくり、水中で体をねじってお腹が下を向くように、姿勢を調整します。
※ 減速する前にキックを打ち始めます。

◎指導上の留意点

- ア 壁を蹴って素早く折り返すことに重点を置くようにします。
- イ 生徒の技能に応じて、各泳法のターン技術を段階的に学習できるようにします。
- ウ クイックターンを取り扱う場合は水深に十分注意して行うようにします。
- エ ターンの局面である「壁に手や足をつけるまで」（準備局面）「抵抗の少ない姿勢をとり、体を丸くして膝を引き付け回転を行う」（主要局面）、「壁を蹴り、泳ぎ始める」（終末局面）などの各局面を各種の泳法に適した手と足の動きで素早く行うとともに、これらの局面を一連の動きでできるようにします。

