

トップスイマーに学ぶ  
あなたもパラリンピックに!



## 身体障害者の水泳指導法

～肢体不自由者編～

～視覚障害者編～



# はじめに

## 1、身体障害者への指導について

身体障害者を指導する場合、具体的にその障害がどのようなものであるか、水泳というスポーツを楽しみ、技術を習得することへの困難性がどの程度のものであるか、といったことを的確に把握しておかなければならないし、水泳を覚えようとする目的、例えばリハビリを目的とするのか、健康づくりを目的とするのか、競技としての技術向上を目的とするのかと、言ったことの把握も必要である。

そしてこれらの把握と同時に指導内容がそれぞれに体系化されることが望ましい。

通常、ベテランの指導者や指導有資格者であれば、健常者であって年齢・男女の別・水泳の経験を聞けば実際に泳力テストをしなくてもおおよそのレベル把握が可能であり、指導についての方法・内容も一応確立されたものがあるため、指導にあたっての困難性というものそれほどない。

しかし身体障害者については実際に水中に入った状態で、その障害とあわせて判断しなければ適したフォームや到達するであろうスピード等の泳力の可能性について把握することは困難である。

これは以下でも述べるが、一般的に障害者手帳の等級というものや重度・軽度という表現と水泳の動作を習得する困難さとが必ずしも一致しないからである。

## 2、障害と水泳への適応

身体障害者の障害の程度がどのようなものであるか、重度か軽度かといったことの判断基準に身体障害者福祉法に規定されている身体障害程度等級表というのがある。

これは大きく視覚障害、聴覚・平衡機能障害、音声言語機能障害、肢体不自由、心臓・じん臓・呼吸器等の内部障害などに分類され、それぞれに1～7級まで程度の別に分けられているものである。

この等級表は形態・機能的損害の内容と程度を医学的に規定したものである。

この表からは医学的にはその損傷の程度が把握出来るが、社会的な不利益とか日常生活動作への支障といった障害を把握するには充分ではない。また身体障害者と認定された時期と何年かたったその後では、日常生活等への障害の程度は変化しているし、児童・青年期・壮年期・高齢期といった年齢にも深く関係がある。

さらにスポーツを行う中でも、陸上と異なり水泳といった水着1枚の姿で、しかも浮力に助けられた中で行うスポーツへの適応とか不利・有利は身体障害者の等級表では把握することは難しい。

例えば聴覚障害者などは、2級（両耳全ろう）も6級（40cm以上の距離で発生され

た会話を理解し得ない)も手話や口話法などで意志伝達やするといったことで、教えることが出来るし、コミュニケーションさえうまくいけば教える技術において差はない。

肢体不自由においても、1級である「両下肢を大腿の2分の1以上で欠くもの」と7級の「一下肢の股関節・膝関節又は足関節のうちいずれかの一関節機能の軽度障害」と比較した場合、平泳ぎなどむしろ1級の方が適応しやすいといったことがある。

また障害の内容、例えば前腕欠損などの場合、ほぼ健常者と同レベルの指導が可能であるし、左右バランスさえ注意すれば、健常者と変わらない泳ぎが可能となる。

さらに、障害者の程度が重度であるか軽度であるかよりも、水泳指導にとって留意しておかなければならないのは、その障害が先天性なのか否かということがある。視覚障害者などは、これが大きく学習に影響する。

一方、障害者の中には、障害が安定していない者、疾病を合わせ持っている者なども、重力下でない運動である水泳だから可能ということで、水泳を行っている現実もある。

このように障害の理解と水泳への適応を知らなければ、効果的な指導も難しいし、新たな障害を発生させることも起こってくる。

今般、障害者スポーツ支援基金の援助で、神戸楽泳会が蓄積してきた指導方法に加え、アテネパラリンピック出場選手の練習方法とその泳ぎの分析、さらには医学的な留意点などをまとめ、指導者研修会とチャレンジ教室のテキストとして「身体障害者の水泳指導法」をまとめる機会を得た。テキストは「肢体不自由者編」と「視覚障害者編」に分かれている。

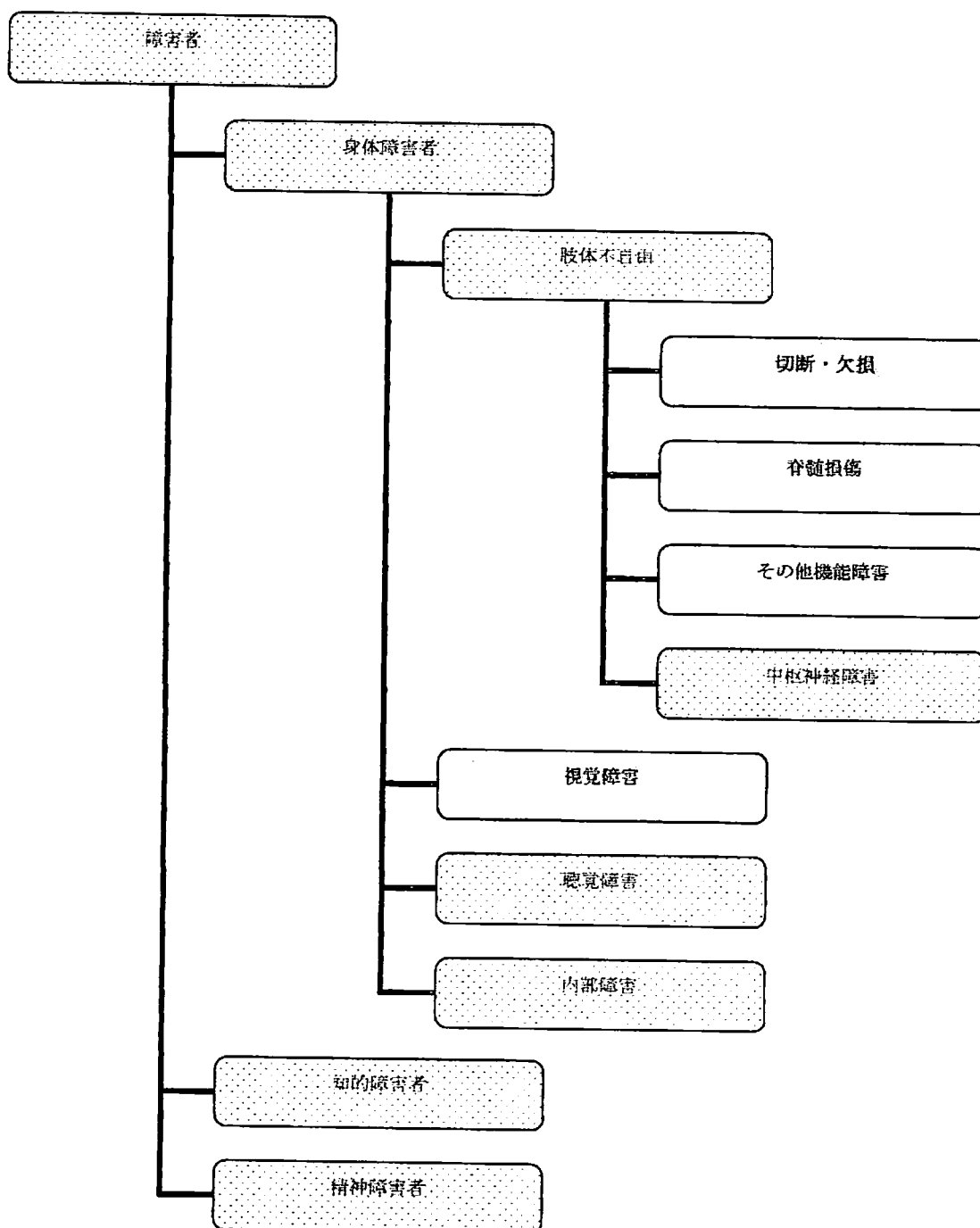
今後さらに、脳性麻痺など中枢神経麻痺者についても取り組み、指導のテキストとしてまとめたいと思っている。

多くの水泳指導者や水泳愛好者の参考になれば幸いである。

平成16年11月

神戸楽泳会 会長 中澤明夫  
代表コーチ 壇岡健介

障害の分類（障害者基本法による。ただし肢体不自由の分類は障害原因によった。また塗りつぶしが本テキストで対象とした障害である）



# 身体障害者の水泳指導法

～肢体不自由者編～

--- 目 次 ---

I	水泳に伴う骨・関節障害など医学的留意点	1
	柴崎 啓一（NHO 村山医療センター院長、日本身体障害者水泳連盟顧問）	
II	さまざまな障害特性と指導方法	5
	神戸楽泳会スタッフ、日本身体障害者水泳連盟協力	
III	アテネパラリンピック選手に学ぶ	
	1、成田真由美選手（頸髄損傷）の場合	
	(1) 成田真由美選手の泳ぎの特徴とその技術	26
	生田 泰志（大阪教育大学助教授、日本水泳連盟医・科学委員）	
	(2) 成田選手に聞く「泳ぎの技術」	30
	神戸楽泳会スタッフ	
	2、山田拓朗選手（片上腕切断）の場合	
	(1) 山田拓朗選手の泳ぎの特徴とその技術	33
	小竹 智子（吹田市立千里第二小学校教諭、奈良教育大学卒業）、 神戸楽泳会スタッフ	
	(2) 山田選手に聞く「泳ぎの技術」	37
	神戸楽泳会スタッフ	
IV	実際にやってみよう	39
	神戸楽泳会スタッフ	

# 身体障害者の水泳指導法

～視覚障害者 編～

--- 目 次 ---

I 水泳への適正

- 1、 視覚障害の原因とスポーツをする場合の医学的な留意点 . . . . . 1

李 俊哉（眼科医、日本障害者スポーツ協会医学委員）

- 2、 視覚障害者とその運動特性 . . . . . 4

深瀬 久美子（兵庫県立盲学校教諭）

II 基本的な水泳指導方法 . . . . . 6

神戸楽泳会スタッフ

III アテネパラリンピック選手に学ぶ

- 1、 河合選手の泳ぎの特徴とその技術 . . . . . 11

生田 泰志（大阪教育大学助教授、日本水泳連盟医科学委員）

- 2、 河合選手に聞く「泳ぎの技術」 . . . . . 15

---

IV 実際にやってみよう . . . . . 20

神戸楽泳会スタッフ

# 参 考 資 料

I 柴崎啓一先生に聞く医学上の留意点 Q&A

II 水泳競技のクラス分け  
日本身体障害者水泳連盟提供

III 水泳競技のルール  
日本身体障害者水泳連盟提供

IV 視覚障害者へのタッチング  
日本身体障害者水泳連盟提供

## 編集後記

神戸楽泳会は1989年2月に、神戸市が1979年から行っていた「身体障害者水泳教室」の卒業生を中心にして結成された身体障害者の水泳クラブです。クラブ結成と同時に障害の特性と泳ぎについても勉強を重ねてきました。そして、より効果的に泳ぐ指導法なども模索してまいりました。その結果、当クラブからはソウル、バルセロナ、シドニー、アテネとパラリンピックに選手を送り出すことが出来ました。クラブ結成から15年を経

たことにより、選手も増え、指導者の技術も向上し、選手の泳ぎの技術が向上



## 障害者のための新しい泳ぎの技術普及事業 神戸楽泳会

(障害者スポーツ支援基金助成事業)