|  |
| --- |
| 水泳そのものを楽しみ、それにより人生を豊かに過ごしたい人々への  指導方法  （水泳を運動としてとらえる指導）  と  水泳競技での勝ち負けを最重要課題として挑戦し、  自らの成長につなげてゆくための  指導方法  （水泳をスポーツとしてとらえる指導）  が  あります。  ２つは同じ指導方法ではありません。 |

まずスポーツとは何か？をしっかり捉えておきましょう。

スポーツはもともと、日本人の概念にはなかったことも理解しておきましょう。

日本には

身体を鍛えるとき武道という「人の道」を一つの概念として持っていました。

また身体を動かす事として、運動という概念も持っていました。

ただ、身体を動かす事それ自体を楽しむ事はなく（ごく一部の階層の者は除く）

～の為に（例えば豊作の祭りなど）身体を動かすというように、その結果を期待して身体を使っていました。

目的がなければ身体を動かす事に価値を見出さなかったといえます。（この概念は21世紀の日本にも残っていますー理由が分からなければ身体を動かさないのです）

その点は武道に関してより顕著です。

対して欧米では

18世紀から１9世紀に身体を動かす事それ自体を楽しむスポーツ（港に帰るという意味＝本来の自分に戻る）が経済の発展とともに定着し、日本は維新後その概念に大きく影響を受けました。

ただ、英国を中心に発展したスポーツはその発展過程に、賭博という要素が大きく関わっていたので、（地位も名誉も金も勝者には手に入るのですから）勝つことが最重要視されました。

欧米のスポーツの概念は「運動それ自体を楽しむ事プラス勝たなければ意味がない」というものです。

勝つことにより優勝賞金をもらう事で、本人も勝ちにこだわりますが、誰が優勝するかを当てた人にもお金が入る仕組み（賭博）ができていて〈競馬など〉競技はお金と硬く結びついていたのです。

勝敗に関係なく身体を動かす事それ自体を楽しむのはごく一部の裕福な人々の価値観でした。（21世紀の今日では変わってきました）

さて、我々の日本では21世紀の今日、多くの市民ランナーが街を走り、山に登り、川を下り、大きな波に乗るなど、勝敗を意識しない人々が相当数を占めています。

もちろんアスリートも大勢いますが、もっぱら地位と名誉が目的で、お金を求める部分・勝利至上という部分はプロに任せている現状です。

もう理解できたと思います。

スポーツは勝ち負けを重視します。

ですから、今の市民ランナーやサファーなどの様に勝ち負けを考えず、その行為そのものに楽しみを見いだす人々。うまい下手はさほど重要ではなく、身体を動かす事自体を生きている証ととらえる人々は勝ち負けを重視するスポーツとは違うものを求めています。

そのような概念で、身体を動かしている人々に対して、スポーツをしていると呼ぶわけにはいかないのです。でないと、そのような人々にアスリートの為の指導を施してしまいます。

繰り返します。

勝ち負けを競うものがスポーツです。

アスリートを目指すこと、目指したい人、そのような人は今も昔もこれからも大勢でてくるでしょう。

と同時に

そこはあまり考えずに身体を動かす事それ自体を楽しむ人々もますます増えてくると考えられます。

勝てない人々もまた、身体を動かして、その運動そのものを楽しみたいのです。

その様な人々が行うものはスポーツではなく、運動として捉えるべきです。

大事なことは

2つは

指導方法がおのずから異なる点です。

アスリートを指導する指導方法でその様な人々を指導して良いはずがありません。

さらに、このことを複雑にしているのは2つのグループはしっかり分かれているのではなく、グレーゾーンがあることです。

更に、運動をする人の所属が１：アスリートグループ　２：運動そのものを楽しむグループ　３グレーゾーンのグループとはっきり分かれていて、動かないのなら良いのですが、気分によって、アスリートになったり、勝ち負けを考えず運動そのものを楽しむ側になったりする人が相当数いることです。

つまり指導する側は、その人の所属グループを知る事で指導ができる人も居れば、その人が今何を求めているか？を見極めて指導しなければならない人もいる。と考える必要があるのです。

）

スポーツとは競い合いです。

それに勝つことを目的にして努力する行為です。

近年スポーツを運動と理解している、そのように日本語訳してしまう場合がありますが、以上のように考えてくると、それはまことに乱暴だと言えます。

身体を使う運動（使わない運動もあります）はスポーツと一部リンクしていますが、スポーツという表現では表せない部分を含んでいます。

さて、

タイム・速く泳ぐための練習はスポーツの原点（競い合い）の追及として必要です。

そのために、水泳をしている人、選手を目標にしている人もかなりいます。

|  |
| --- |
| 人と競い合い、その中で勝つ事により自己を鍛える。  目標に向かって障害を乗り超えてゆくこと。  これはスポーツの大切な要素であり、子供はもちろん、大人にとっても、成長に欠かせないことです |

ナユキスイミングクラブでは、

「自分の命を守るため、１０００ｍは泳げるようになろう」

ということを、スローガンに掲げています

クロールを２５ｍ泳げるようになっただけでは、まだまだ泳げない状態と変わりません。

クロールを２５ｍ泳げるようになってから、水泳が始まるものだと思ってください。

自然の中（波のある海、流れのある川など）で自分の命を守るのには、２５ｍ泳げるだけでは不十分だからです。

水泳と言えば、タイムを縮めること。速く泳ぐこと。が目的。

と

ほとんどの人が思うのではないでしょうか。

2020年にオリンピックを迎える事になり、日本ではその様な考えが運動をすること（スポーツもその一部）になりつつあります。

しかし、そうではない人（競泳を目指さない人）もかなりいますし、その様な人々の指導方法をアスリートの指導方法と同じにしてはいけないことを再認識する必要があります。

その様な人々をあと5年間ブラインドで隠してしまうことは許されることではありません。

|  |
| --- |
| 泳ぐことは好きだけど、  競泳のように、タイムを縮めること。速く泳ぐこと。  は自分には向いていない。  好きではない。と言う人もいます。  その様な人はその様に指導してほしいと主張しなければいけません。  ２５ｍ泳げるようになって水泳から離れてしまう人の多くの理由は  水泳＝競泳（スポーツとは競い合い）  が社会常識で、その社会常識で指導されているため  自分の目的はこれではないと思うからではないでしょうか。 |

速いか、遅いかは生まれながらの素質が大きく左右します。

パワー・スタミナ・スピードは生まれた素質が大きく作用します。

努力ではカバーしきれないものです。

競い合いには弱いけど、水泳を通して、様々なモノを身につけたい。人生を豊かにしたい。

と望んでいる人々は大勢います。

生まれながらの素質によらずに、努力が反映する。その様な水泳を多くの人が望んでいます。

誰でも、努力によって向上してゆく。努力を積み重ねることで結果が出る。それが水泳です。

水泳の魅力はそれだけではなく、海や川、サーフィンやダイビングなど、自然の中での泳ぎにもあります。

自然の中での泳ぎにも、人と競い合わなくても、自分を成長させることができます。

サーフィンで大きな波に乗ること、ダイビングで深く潜ること、遠泳で長い距離を泳ぐこと。

目標を達成するためには、今の自分を超えていかなければなりません。

ここで大切なことは

自分から進んで楽しんで努力をしていることなのです。

好きなことに夢中になって頑張る。

頑張るからこそ、目標を達成できる。

達成した喜びを知るからこそ、新たな目標に向けて頑張れる。

そして、心の底から、自分自身を信じられる強い意志が湧いてきます。

例え困難に直面しても、乗り越えていく楽しさを知っているからこそ、そこから逃げ出さずに向き合えます。

粘り強い心を育てること、努力を楽しめるようになること。

それがナユキスイミングクラブの大きな目的です。

私たちは、スポーツが子供たちや私達の心と身体の成長には不可欠なものであり、

継続して運動をすることにより、

思春期で思い悩んだ時には心の支えとなり、岐路に立った時には自分を後押ししてくれる、そういうものである

と確信しています。

上手な人も、下手な人も、

強い人も、弱い人も、誰もが

スポーツの恩恵を享受できるように、

サポートしていきたいとおもっています。