

大学の授業で「シンクロナイズドスイミング」

全学共通科目兼任講師 小谷 実可子

シンクロの魅力について

水中でマーメイドのように自由に身体を動かすこと、デュエットではペアの相手と、チームではメンバーの一人一人と動きをシンクロさせること、これがシンクロナイズドスイミング (以下「シンクロ」) の楽しさです。とても難しいのですが、試合などで納得の演技ができたときの喜びはひとしおです。私自身はシンクロの選手として活動してきましたが、現役時代は陸上にいるよりも長い時間プールの中で過ごしていました。練習以外でも体重を維持するために食事を1日に5回採るなど、コーチからは食事もトレーニングだと教わってきました。そういった厳しい環境の中で生まれてくるチームの連帯感を感じることができるのもシンクロの魅力の一つです。

大学でシンクロを指導するにあたり

一人でも多くの方にシンクロを知ってもらいたいという思いもあり、現在は主にシンクロの普及活動を行っています。年末にはマクセルアクアパーク品川のプールで、大晦日年越しライブとしてシンクロショーや他のパフォーマンスとのコラボ、夏には舞浜のシェラトングランデトーキョーベイホテルや指導しているチームの発祥の地である大磯ロングビーチでスイムショーを開催するなど、さまざまなことに挑戦しています。

立教大学で授業を受け持つことになったのは、日本水泳連盟の安部喜方氏 (本学校友) から立教の室内プールのお話をお聞きしたことや、かねてからコミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科の沼澤秀雄先生からご依頼をいただいていたことがきっかけです。2015年度より池袋キャンパスにて全学共通科目「スポーツスタディ2 (ウォーター・エクササイズ)」でシンクロの授業を開講しています。大学の授業は補助で入ったことはありましたが、一人で正式に指導を行うことはこれが初めてでしたので、さまざまな不安がありました。特に、授業を実施する上で最も心配していたことは、履修者の泳力です。シラバスには一定条件の泳力が必要であると記載しているものの、全学共通科目という誰でも履修できる授業のため、実際にはこちらが想定しているような泳力のある学生だけが履修してくるとは限りません。また、シンクロに対して履修者がどの程度興味関心があるのかも分かりませんでした。しかし、そうした不安から出てくる課題に対しては、大学が丁寧に対応してくださったためほとんど解決しました。

特に、授業において安全を考慮することは一番重要でしたので、この安全面の確保のためにSA (Student Assistant) の学生2名を配置し、授業補助を行っていただきました。また、必要な音響設備をすぐにそろえていただけたことも大変ありがたかったです。当初、立教には素晴らしいプールが新しく出来たと聞いておりましたが、前評判通りでした。一般的にシンクロは水深の深いプールで行いますが、練習では水深が比較的浅いところの方が向いている場合もあります。立教のプールはその両方が備わっており、シンクロの授業に非常に適していると言えます。また、水温が低すぎるという問題点も発生しましたが、すぐに水温を上げていただき、快適な状態で使用することができました。

授業内容について

2017年度は春学期・秋学期の2時限目と3時限目の2コマずつ担当しました。履修者はいずれも20名です。男女比は年によって異なりますが、毎回女性よりも男性の方が多いです。授業の流れとしては、最初に履修者の泳力を確認し、シンクロに必要な泳力を強化します。その後、音楽に合わせた動きやシンクロの基本的な動作を学びます。慣れてきたら振り付けを覚え、身体が動くようになってきたら学生が自由に動きを付け、最後にシンクロの演技を披露する発表会を行います。この発表会を行う意図は、学生に具体的な目標を持って授業を受けてほしいという思いからです。発表会は、履修者の家族や関係者などにも声を掛け、多い時は50～60名の方にお越しいただきました。中には遠方から飛行機で来てくださったご家族もいて、シンクロをきっかけに親子の会話が生まれていたことがわかりました。

実際に授業で指導してみた

学生がこの授業を履修する目的はさまざまです。開講した当初は他のスポーツ実習の抽選に外れてしまったとか、友人が履修していたからとか、最初からシンクロをやってみたいと思っている学生はほとんどいませんでした。また、泳力のことはシラバスに記載しておりましたが、やはり泳力の低い学生も何人かいました。そのような学生をケアすることは大変ですが、授業を充実させるためにも、個々の学生に合わせて丁寧に指導することを心掛けました。そして、学生自身の努力もあり、段々と泳げるようになってくると、顔つきが変わってくるのがわかります。他の上手な学生を見て、自分ももっとうまくなりたいと思えるようになると、自主的に練習してくる学生や、何が苦手なのか、あるいはできない所がはっきり分かれば積極的に質問をしてくる学生など、回を重ねる度に初回の授業とは見違えるほど立派になっていきました。履修している学生たちに少しずつ一体感が出てくる中で、授業の最後に発表会を行います。最終授業後に、「来年もまた履修したい」とか、「これで終わってしまうのはとても寂しい」といった声があることは、私にとってとても嬉しいことでした。

シンクロを履修する学生へ

近年では映画「ウォーターボーイズ」などで話題となった男子のシンクロですが、競技としての男子シンクロが注目されるようになり、3年ほど前からは世界選手権において男女で行うミックスデュエットが始まるなど、日本水泳連盟のなかでも男子シンクロ種目の強化が進められています。また、この授業でシンクロと出会った学生が水泳部に入学し、大会に出場するようになるなど、男子のシンクロ人口はますます増えてきています。

今後の授業においても、今のスタイルを継続していきたいと考えています。過去に先輩がこの授業を履修していて興味を持ち、自分もシンクロをやってみたいという理由で履修してくれる学生が年々増えています。2017年度に履修した学生は非常に意欲がありました。最初の時点で意欲があるか無いかで授業の充実度も全く違ってきます。そして、そのような学生はどこまで育つのだろうと、こちらも非常に楽しくワクワクしながら指導できます。この授業では履修した学生へ最後に感想を聞いていますが、「皆で力を合わせて目標に向かっていくことの喜びや大切さを知ることができてよかった」といったコメントを聞くと、シンクロだけではなくスポーツの神髄を理解してくれた、スポーツを通して大きく成長したのだと感じ、とても嬉しく思います。

授業ではオリンピックの歴史やオリンピック招致の過程についても話していますが、履修した学生には、シンクロを経験したことだけではなく、オリンピックやスポーツそのものへの興味や敬う気持ちを持ってもらえたらと思います。2020年には東京オリンピック・パラリンピックが開催されますが、そのような気持ちが、オリンピックやパラリンピックに対する自身のかかわり方にも変化をもたらしてくれるのではないかと期待しています。

こたに みかこ

Syllabus

スポーツスタディ 2 (ウォーター・エクササイズ)

授業の目標

Course Objectives

水中でのさまざまな動きや技術を身につけるとともに、シンクロナイズドスイミングを通じて、互いに協調することにより、健やかな心身づくりを目指す。

授業の内容

Course Contents

シンクロナイズドスイミングの基本である浮くこと、手のかきによって身体をコントロールすることおよび曲と仲間と同調することにより、近代4泳法とは異なる水泳の魅力を体感する。また、シンクロナイズドスイミングとオリンピックの歴史について学び、個々のオリンピックへのかかわりについて、考える。2020年に向けて、オリンピックの立場から、スポーツの力や意義について伝えていく。

授業計画

Course Schedule

1. ガイダンス1. 水泳健康診断 施設見学
2. ガイダンス2. プールでのルール・マナー、シンクロナイズドスイミング競技について
3. 泳力のレベルチェック (グループ分け)
4. シンクロの基本技術1. (浮き身)、リズム水泳1. (音楽に合わせて、心身のリラックスとグループでのシンクロナイゼーションを身につける)
5. シンクロの基本技術2. (スカーリング・立ち泳ぎ)、リズム水泳2.
6. シンクロの基本技術3. (スカーリング・立ち泳ぎ)、リズム水泳3
7. シンクロの基本技術4. (カーリング・立ち泳ぎ)、リズム水泳4
8. シンクロの基本技術5. (フローティング)、リズム水泳5.
9. シンクロの基本技術6. (フローティング)、リズム水泳6.
10. 水中での危機管理について—シンクロナイズドスイミングの技術習得の効果—
11. シンクロナイズドスイミングの演技披露に向けたグループ分けと創作
12. シンクロナイズドスイミングの演技披露に向けた練習1.
13. シンクロナイズドスイミングの演技披露に向けた練習2.
14. シンクロナイズドスイミングの演技披露、まとめ

その他

Others

4泳法のうち、いずれかの2種目で25mを楽に泳ぐことができることを基本条件とする (シンクロナイズドスイミングの経験は問わない)。