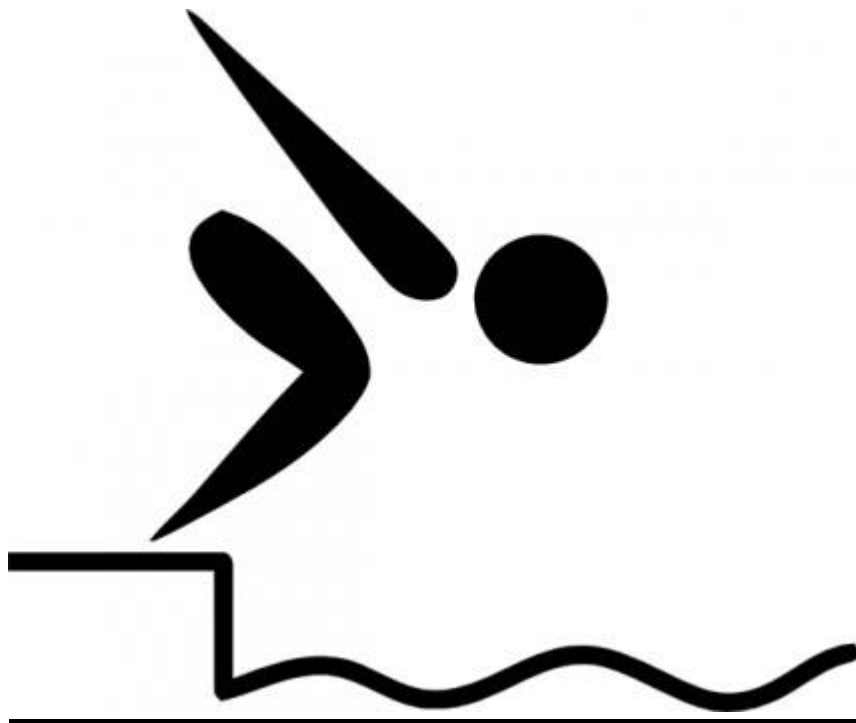


開成水泳部公式パンフレット

とせみ
飛べない蝉



0.はじめに

本日は水泳部参団、および149th開成祭にご来場いただき、ありがとうございます。

本誌では泳法の詳しい解説についての説明をしていきます(合宿についての詳しい説明はスクリーンを参照してください)。是非参考にしてください。

1.部について

開成水泳部の歩み

開成水泳部は**明治31年**に発足しました。当時の練習は隅田川浜町河岸の太田水練所で行われ、横浜の競泳大会で外国人に大勝した記録も残っています。

明治33年には館山湾に面する北条浜字八幡に水泳練習所を設け、最初は油屋旅館に、後には湊川尻の松林中に建てた寄宿舎に部員を収容して夏期に3週間の共同生活を行いました。この油屋旅館が、現在の水泳部OB会「**油屋会**」^{あぶらやかい}の名前の由来です。

昭和の初め、館山に海軍航空部隊の基地が出来て種々の不都合が生じました。そのため、昭和10年に三浦半島の南下浦字宮田に寄宿舎を建て、昭和29年まで約20年間同所で水練を行っていました。その後館山市から土地提供の話があつて、昭和30年に**那古海岸**に宿舎を建てたのです。現在は2007年に竣工した新しい宿舎を使用しています。

水泳部が発足してから今年で124年を迎えますが、途中幾多の困難があつたにも関わらず1年として部の活動を停止することはありませんでした。これらの長い歴史は先輩たちの努力によるもので、今も多くのOB（**助手**という）の協力によって水泳部は成り立っています。

水泳部の活動について

開成には**プールがありません**。そのため、普段は公共のプールを借りて部活を行っています。1回の練習は2時間でそれを基本的に**週3回**行い、競泳と日本泳法を同じウェイトで練習しています。夏期には**10泊11日**という開成でも屈指の長さの合宿を那古宿舎で行い、海で日本泳法を習練します。

使用するプール（使用頻度順）

- ① 東京辰巳国際水泳場（交通：JR京葉線・りんかい線・東京メトロ有楽町線 新木場駅から徒歩10分）（2020 東京オリンピック開催のため休館している可能性があります。）
- ② Bumb（ブンブ）東京スポーツ文化館（交通：JR京葉線・りんかい線・東京メトロ有楽町線 新木場駅から徒歩10分）
- ③ スイミー（交通：千代田線、北千住駅から徒歩10分）

開部式・閉部式とは？

昔から開成には**プールがありません**でした。そのため、開成学園水泳部としての公式の部活は、共同生活を行う寄宿舎に來ている3週間のみを指しており、その他の練習は公式の部活としては認めていませんでした。今ではそのようなことはありませんが、名残として、合宿初日に「開部式」、最終日に「閉部式」を行っています。

2. 日本泳法について

日本泳法とは

日本泳法とは日本に古くから伝わる游泳術のことです。ほとんどの流派は江戸時代に編み出され、我々の泳いでいる水府流太田派のみが明治に誕生しています。それぞれの流派は地方の実用上の必要性や軍用の武術の奨励などに従ったために独自性を持っています。

すいふりゅうおおたは 水府流太田派とは

流祖は太田捨蔵^{しゅうぞう}(1831～1892)。元水戸藩士で、水府流上町泳ぎを習得後、江戸講武所に入り水府流を研究。講武所の三傑と呼ばれていた。

明治11年、太田は講武所の同志と隅田川浜町河岸に「水府流太田道場」を開き一派を建てた。これが水府流太田派の起源となる。

水府流太田派は各流派の泳法を研究しその長所を取り入れた。そのため水府流に独創性を加えた、あらゆる水勢に適応できる実用的游泳術として「大日本游泳術」と総称した。

また、水府流太田派は東京高等師範学校で指導されたために学校を通じて全国に広く広まり、現在日本泳法の中で最も游泳人口の多い流派になっている。

この流派は各流派の長所を取り入れ、短所を補って整理したものなので、その結果勢いの良い泳法の種類が多くなっている。

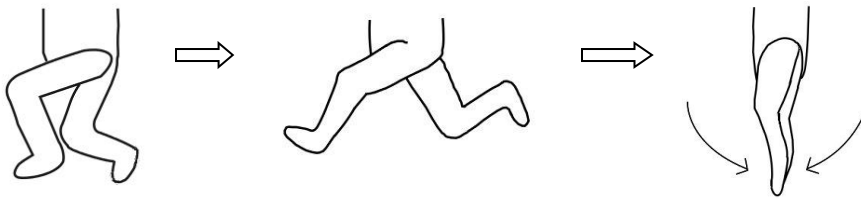
日本泳法の形について

日本泳法には大きく分けて4つの形があります。身体を横にして泳ぐ「横体」、身体をうつ伏せにして泳ぐ「平体」、いわゆる立ち泳ぎの「立体」、そして「飛込み」の4種類です。

横体の際に身体の下側になる手を「^{さき}先手」、上側になる手を「^{うけ}受手」と呼びます(左右どちら側を下にするかは個人の自由ですが、一般的には掻く力を強くするように利き手を先手にした方がいいらしいです)。平体ではどちらが下といったことはありませんが、便宜上横体のときと同じ名前を使います。

あおりについて

日本泳法では推進力を得るために「あおり」という特殊な動作をします。これはまず身体に足を引き付けてから前後に開き、それを力強く閉じるという動きで、一般によく知られる競泳競技のキックとは大きく異なります(図参照)。この際上側になって前へ開く足を先足、下側になって後ろへ開く足を受足と呼びます。また、あおりを閉じずに何度も繰り返す動作を「あおりこし」と言います。



では、次から実際の泳ぎを紹介します。(※文章力・画力の都合上、細部を表現しきれ
てはいません。また、油屋会で泳がれている泳ぎと一般的な泳ぎでは多少の差異があり
ます。)

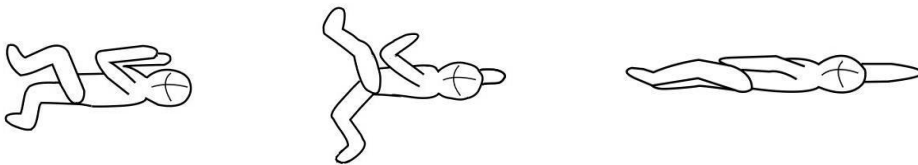
おうたい
横体

日本泳法において基本の泳ぎ。体を横に傾けて体を真っ直ぐ伸ばして泳ぎます。

ひとえのしりゃくたい
一重伸略体

先手を進行方向に真っ直ぐ伸ばし、受手を太ももにつけて首を90度曲げてつま先辺りを見る
伸びの姿勢から、

①「先手と受手を胸元に寄せて重ねる」と同時に「足を身体に引き付け」、②「受手で水を掻きつつ
両手を元の位置に戻す」と同時に「あおり」、③伸びをとる。この「伸びの姿勢」と「あおり・手の動
作」を交互に繰り返す、水府流太田派で最も基本的な泳ぎです。我が水泳部でも最初にこの泳ぎ
を教わります。



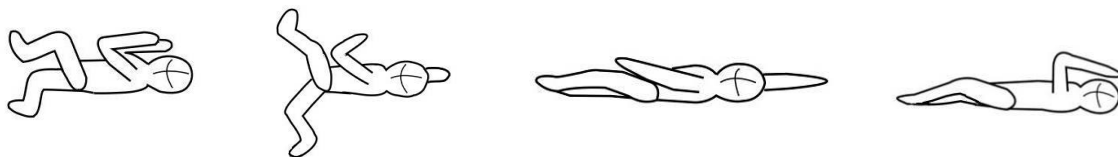
ひとえのしほんたい
一重伸本体

一重伸略体と基本的に同じですが、あおった後に先手を身体の真下に掻いてから、その姿勢
で伸びをとります。バランスをとりづらくなりますが、この掻く動作によってより強い推進力が得ら
れます。



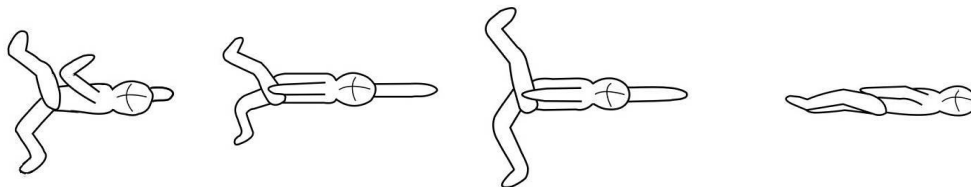
かたぬきでひとえのし
片拔手一重伸

一重伸本体の応用ですが受手とテンポに違いがあります。説明すると、あおったときにももに戻す受手をより強く掻き、その結果水上まで手がでます(一重伸本体ではももで止める)。その後先手を身体の下に掻くときに受手を顔の辺りから水中に戻します。それからあおると同時に両手を胸の前を通して……をテンポよく、**間断なく繰り返します**。一重伸本体では伸びをとりますが、この泳ぎでは伸びはなく、一連の動作を連続的に行います。



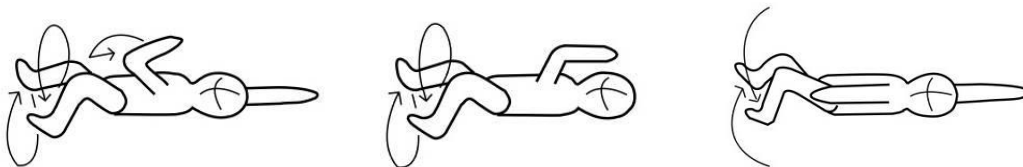
ふたえのしほんたい
二重伸本体

一重伸本体とほぼ同じですが、これは**あおりこしをして2回あおります**。1回目のあおりは勢いをつけるためで足を閉じず、2回目は反動を利用して大きく開くようにします。受手は1回目のあおりで、先手は2回目のあおりとあわせて掻きます。



つぎでのし
継手伸

急流を泳ぐ泳ぎだったので、非常に激しい泳ぎです。あおりこしを連続して行い、その際手は「受手を掻いたらすぐに肘を曲げ(この時先手は前に伸ばす)」、「先手を掻くと同時に受け手を顔の辺りまで伸ばす」動作をそれぞれあおりにあわせて繰り返します。



へいたい
平体

うつ伏せになって、「腰を90度ひねって下半身を横にしてからあおり、それから腰を戻す」ことを繰り返します。肩を固定し体に水を受けることで、推進力と同時に浮力を得ます。

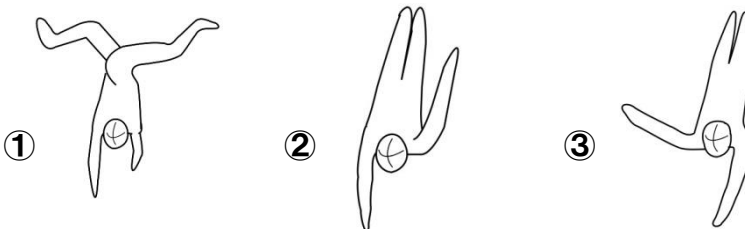
りょうわのし
両輪伸

平泳ぎと動作のタイミングは似ていますが、手を円を描くように胸元に寄せたあと、あおると同時に前に伸ばします。手は浮きをとるだけで水は掻きません。平体の基本の泳ぎですが、上手く泳ぐのは難しい泳ぎです。



はやぬきて
早抜き

- ① 両方を進行方向に向けて固定しつつ手を伸ばし浮いた状態から、腰を曲げる。
- ② そしてあおると同時に受手を後ろまで掻き、前に戻しつつ腰を自然な状態に戻す。
- ③ 受手を戻しきる直前には先手を動かし始めて身体の横に抜く(この先手は浮きをとるためなのであまり大きく動かしません)。そしてまた腰を曲げて……という一連の動作をテンポよく行います。クロール以前に競泳に用いられた泳ぎです。



りったい 立体

身体を水面に対し垂直にして泳ぎます。身体を左右にぶらさずいかに高く持ち上げるかが重要です。

ふみあし 踏足

その名の通り、水を踏むかのように足を上下に動かして浮力を得ます。この時背筋を伸ばして胸を張り、足は直角に開いて、身体の中心線をかかとが通るように動かします。

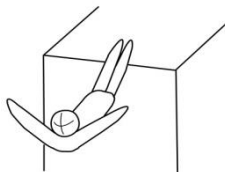
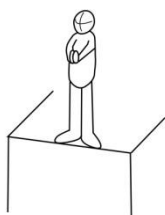


とびこみ 飛び込み

日本泳法の飛び込みは単純な形のものです。合宿では2～3メートルの高さの脚立を使い、年に数回は辰巳水泳場のダイビングプールでも練習をしています。

さかとび 逆飛

飛び込み台に足の指をかけ、腕を前に伸ばしてまっすぐに立ちます。背筋を伸ばしたまま膝を曲げて腰を落とし、そこから腕を頭上に振り上げつつ伸び上がる勢いを利用して足を強く蹴りあげて飛びます。蹴りあげによって足は高い位置に行くので頭から入水できます。また足をあげるなどで身体を反らせるので、成功すると入水後水面にすぐ浮かびます。



3. 合宿について

毎年水泳部では7月下旬から8月上旬頃に11日間の合宿を行います。場所は千葉・館山にある開成の那古宿舎です(中学1年生対象の水泳学校もここで行う)。以下に合宿に関する単語をまとめてみました。

油屋会……開成水泳部のOB会。合宿・水泳学校ともに指導していただきます。

助手……「すけて」と読みます。水泳部OBのことです。

褌(ふんどし)……合宿中の公式衣装。

船……水泳部では木造の和舟をメインに使っています。現在は「辻丸」「芙蓉」「卓丸」「天城」の4艘。他に監視用にプラスチック製&エンジン搭載の通称「FRP」やマリッジェットを使っています。

脚立……合宿中のみ海に立てられます。目印、監視台、そして飛び込み台になります。

大遠泳……合宿後半に行われるイベント。宿舎前の海岸から沖ノ島までを往復します。

級……合宿中に認定されるものです。一級から八級まであり、二級以上の泳力を持つことが助手になる条件となっています。一級・二級は試験によって、それ以下は練習の成果によって進級します。なお、級によって帽子の種類が違います。

進級試験……一級・二級に上がるために受けます。二級試験は紹介した9種の日本泳法+外泳(クロール)、一級試験はほぼ全ての泳ぎが対象科目になっています。

宿舎……新宿舎になってからは驚異的というかあり得ないくらい快適になりました。

部歌……水泳部には部歌があります。基本的には合宿中しか歌いません。

食事……合宿・水泳学校の食事は、普段は高校の食堂で働かれている料理人さんらが作ってくださいます。

～開成水泳部・部歌～

1. やわたの^{みや}宮の 木下^{こした}影 吾ら^{われ}仮寝^{かりね}の よき^ち地ぞよ 草露^{くさつゆ}しげき 朝^{あさ}まだき

蛍^{ほたる}飛び交^とう その^{ゆう}夕べ 同じ^{おな}学びの 輩^{ともがら}が 胸^{むね}に和合^{わごう}の 風^{かぜ}薫^{かお}る

2. 鉄^{くろがね}溶^とかす 夏^{なつ}真^ま昼^{ひる} 吾ら^{われ}が希^{ねご}う よき^ひ日ぞよ 浜^{はま}に地^じ引^{ひき}の 声^{こえ}を聞^きき

沖^{おき}に白帆^{しらほ}を 眺^{なが}めつつ 熱砂^{ねつさ}を蹴^けりて 諸^{もろ}共^{ども}に 潮^{うしお}の華^{はな}と 踊^{おど}りいる

3. 沖^{おき}の緑^{みどり}の 島^{しま}山^{やま}は 吾ら^{われ}が力^{ちから} 試^{ため}すなり 美^み容^{よう}の峰^{みね}の 紫^{むらさき}に

金波^{きんば}の映^{はえ}を 添^そうる時^{とき} 八里^{はちり}の波^{なみ}路^じ 踏^ふみ破^{やぶ}り 帰^{かえ}る健^{けん}児^じの 意^い気^き高^{たか}し

**創立149周年記念 開成祭
水泳部参团「飛ばない蟬」公式パンフレット
令和3年1月9日発行**

編集・発行：123代執行部

©開成学園水泳部 無断転載・発行を禁ず