

相次ぐ水難事故…安全水泳教育が急務も、経済格差による子どもの泳力格差が課題  
**人間科学部 若吉浩二教授が、ペットボトルを使って  
安全水泳プログラム「大阪“大の字”泳法」開発**

**大阪“大の字”泳法 短期水泳教室 プレス公開**

**2024年8月13日(火) 10:00~11:00/大阪市立城東屋内プール(城東区関目)**

大阪経済大学(学長:山本俊一郎/所在:大阪市東淀川区大隅2-2-8)は、人間科学部・若吉浩二教授が、泳ぎが苦手な子ども達が水難事故から身を守る泳力を習得するための安全水泳プログラム「大阪“大の字”泳法」を、新生ビルテクノ株式会社と共同開発しましたので、お知らせします。

また8月13日(火)10時より、小中学生対象の「大阪“大の字”泳法」水泳教室の初日を公開します。

**■子どもの安全水泳教育が急務も、経済格差による泳力格差が課題。**

海や河川などでの痛ましい溺水事故が後を絶ちません。しかし教育現場の水泳では安全教育が充足していると言い難い現状です。文科省小学校水泳指導教本でも水泳は「命に係わる学習」とされていますが、水中での安全教育を受け持つクラス担任の多くは教えることが困難であると感じています。

また近年、家庭の経済格差が子どもの学力・体力格差に影響していると言われており、特に低所得世帯の子どもの体力の低さは深刻です。これは泳力に関しても例外ではなく、経済的に豊かな家庭の子はスイミングスクールに通う傾向にあり、学校水泳での子どもの泳力は二極化しています。

**■ペットボトルで、真水と海水の浮力の違いを実感。水難事故に遭った時は、慌てず、浮いて待つ！  
新開発の「フラットヘルパー」で浮力を補い、楽々浮いて正しい姿勢で泳ぐ「大阪“大の字”泳法」。**



若吉教授らが開発した「大阪“大の字”泳法」は、水難事故に遭った時に最も重要な「体力を消耗せず(慌てず)、浮いて待つ(助けを待つ)」ことを習得するための安全水泳プログラムです。

ロサンゼルス五輪・水球日本代表の若吉教授は、水泳時の水中バランスの研究を続けており、「ゼロポジション水着」やバランス補助ブイ「スイムバランサー」などを企業と共同開発してきました。

「大阪“大の字”泳法」では、これらを応用し、体の浮心と重心のずれ幅を減らすことで、水中で沈みがちになる下半身の浮力を補う水泳アイテム「フラットヘルパー」を取り入れました。

「フラットヘルパー」は、メッシュ素材のスパッツ型タイツの左右ポケットに、ビート板やペットボトルなどの浮力体を入れて使用します。

「大阪“大の字”泳法」の指導では、身近なペットボトルを使い、真水と海水の浮力の違いを体験する事ができます。人は海水に入ると体重あたり2~2.5%の浮力が働き、体重40kgの児童が500mlペットボトルを2本着けると海水と同じ浮力を体験できます。若吉教授は、子ども達に海と同じ感覚で川に入ることの危険性を知ってもらうことも重要と考えています。



**【8/13(火)水泳教室プレス公開】小学生が「大阪“大の字”泳法」で浮き・もぐる・伏し浮きを習得。**

8月13日(火)に行う水泳教室では、泳ぎが苦手な小学2年生から中学生約20名が、「フラットヘルパー」着用した時とそうでない時で、浮き・沈みの違いを体験し、その後、浮き方(伏し浮きや背浮き)を学びます。何も持たずに浮く練習、フラットヘルパーを着用して大の字の浮き身を練習し、その発展系として、チョウチョ泳ぎやイカさん泳ぎ、背泳ぎなどを指導します。

<本件に関するお問い合わせ先>

大阪経済大学 企画部広報課 高濱、東 TEL:06-6328-2431 Mail: [kouhou@osaka-ue.ac.jp](mailto:kouhou@osaka-ue.ac.jp)

※8/11(日)~18(日)は休業

大阪経済大学 広報デスク(プランニング・ポ-ト内) 福嶋、井上 TEL:06-4391-7156

<https://www.osaka-ue.ac.jp>

※ご取材いただける際は、上記広報デスクまで、8月9日(金)17時までにご連絡願います。

## 「大阪“大の字”泳法」概要

### ■プログラム内容

#### ①水難事故対策



- ・水難事故から身を守る基本姿勢を習得します。
- ・『浮いて待て』の訓練を行います。「大阪“大の字”泳法」の基本は“大の字浮き」です。
- ・この姿勢を上級者は簡単にできますが、咄嗟にできるようになるには慣れや訓練が必要です。
- ・練習はフラットヘルパーを使用することで水平姿勢を覚えることができます。

#### ②環境教育



- ・フラットヘルパーは通常パッドを入れて使用しますが、ペットボトルを入れて装着することもできます。
  - ・ペットボトルによる環境破壊、リサイクルの現状などを学びます。
  - ・ビート板やペットボトルなどの浮力体を使用して、普段なかなかできない、真水と海水（川と海）の浮力の違いを体験します。海水では体重あたり2%から2.5%の浮力を得ます。体重40kgの児童なら約ペットボトル2本分の浮力に相当します。
- ・また、自然の川や海にはプールのような壁がありません。そのため、浮いた状態で壁をけらずに折り返して、元の位置に戻る練習も行います。

#### ③泳法習得

- ・フラットヘルパーを使用して行います。
  - ・沈む・浮く、浮き方（伏し浮き⇄背浮き）、移動の仕方（チョウチョ泳ぎ等）
  - ・クロールと大の字浮きを交互に一定期間繰り返しながら泳ぐことで、短期間での泳法習得を目指します。
- ※泳力によりけのびと大の字やクロールと背泳ぎの組み合わせにすることもできます。

#### 《フラットヘルパーについて》

- ・フラットヘルパーは“正しい姿勢」を覚えることができる練習器具です。
- ・クロールの呼吸時が上手くできない、背泳ぎの腰が沈む、平泳ぎのキックが難しい、バタフライの腰が沈み抵抗を受けるなどの姿勢が改善され、泳法の習得に役立ちます。

※この度、開催する水泳教室では、ビート板素材の浮力体を使用します。今後、学校水泳で展開する場合には、浮力体にペットボトルや気泡緩衝材などを使用することもできます。



### ■開発

大阪経済大学 人間科学部人間科学科 教授 若吉浩二

新生ビルテクノ株式会社（東京都文京区千駄木 3-50-13） ※大阪市スポーツ施設指定管理者

### ■「大阪“大の字”泳法」短期水泳教室について

- ・8月13日（火）～15日（木） 大阪市立城東屋内プール
- ・8月17日（土）～19日（月） 大阪市立東成屋内プール

## 水泳教室プレス公開 概要

---

- 日時： 2024年8月13日（火）10:00～11:00（受付 9:30～）
- 場所： 大阪市立城東屋内プール  
（住所：大阪市城東区関目 2-17-45 電話：06-4255-0230）
  - ・京阪「野江」東徒歩 11分
  - ・大阪メトロ長堀鶴見緑地線・今里筋線「蒲生四丁目」北東徒歩 13分
- 受講者：泳ぐことはできないが、顔を水につけることはできる小学2年生から中学生約20名
- 指導者：大阪経済大学 人間科学部人間科学科 教授 若吉浩二  
新生ビルテクノ株式会社水泳指導員
- 主催： 新生ビルテクノ株式会社、大阪経済大学
- 内容： プール入水
  - ・バブリング等の実施
  - ・自然環境を想定した安全水泳（フラットヘルパー着用）  
沈む・浮く、浮き方（伏し浮き⇄背浮き）、移動の仕方
  - ・泳法習得（フラットヘルパー着用）  
大の字泳法をベースとした泳法習プールサイド
  - ・ペットボトルを使った海水と真水の浮力の違いの解説
  - ・ペットボトルを装着した浮き沈み体験

**FAX:06-4393-8216**  
**MAIL: fukushima@planning-boat.com**

《 F A X 返信用紙 》

大阪経済大学 広報デスク  
 (プランニング・ボート内) 福嶋・井上 宛

相次ぐ水難事故…安全水泳教育が急務も、経済格差による子どもの泳力格差が課題  
**人間科学部 若吉浩二教授が、ペットボトルを使って  
 安全水泳プログラム「大阪“大の字”泳法」開発**

.....  
**大阪“大の字”泳法 短期水泳教室 プレス公開**  
**2024年8月13日(火) 10:00~11:00/大阪市立城東屋内プール (城東区関目)**

## □ご取材

媒体名		
御社名		
部署名		
ご芳名	他 名様	
連絡先	TEL	E-Mail
当日のご連絡先	TEL	

《備考欄》 ご取材につきご要望・ご質問等ございましたら、ご記入願います。

**※お手数ではございますが、会場準備の都合上、8月9日(金)17時までに、お電話、メールもしくはFAX返信用紙にてご一報願います。**