

しゅん か しゅう とう
春 夏 秋 冬

体育⑤ 《游泳》

在这一期里，我们要为大家介绍游泳这种大众性的、从幼儿到老人都普遍喜爱的体育运动。

历史

人类是从什么时候开始游泳的？因为没有充足的史料，我们无法得出详细的结论，但有一点可以说是明确的，那就是人类极可能是通过沐浴、打鱼、交通或战争等与生活密切相关的行为而开始水下活动的。据古埃及、希腊及中国的史料记载，人类初期的水下活动与现已成为体育运动的泅水不同，它是作为一种在水中游行、潜行以捕捉鱼类、贝类的手段而存在的。

在我国，《古事记》和《日本书记》里有着关于伊弉诺尊为禊（净身）而游水的记载，这被认为是我国历史上有关泅水的最早记载。另外，在《万叶集》收集的诗句中，有着鱼女潜入水中捞取鲍鱼的描写。到了江户时代，游水已发展成为一门武艺，且在各地生出不同流派，如今，它们已作为日本游法而被后人继承下来。

比赛

游泳，是指不借助船舶等水上工具，而使身体在水下或水面移动。人类本身并不具备在水中生活的生理结构，因此，要

スポーツ⑤ 「水泳」

今号では大衆的な運動で、幼児からおとしよ年寄りにまで、幅広い年齢層に愛されている水泳についてご紹介いたします。

歴史

人が泳ぎ始めた時期は、十分な資料がなくははっきりとは判りませんが、おそらく、沐浴、魚獲、交通、戦闘など生活と密着した形で水中活動をしていたことが発端となったことは明らかでしょう。現在のようなスポーツとしての水泳ではなく、魚や貝類を捕獲するための手段として泳いだり、潜ったりしていたことが古代エジプト・ギリシャ・中国時代の資料に残されています。

我が国では、古事記と日本書紀にイザナギノミコトがみそぎのために泳いだことが記述されていて、これが我が国の水泳に関する最も古い記録だとされています。万葉集の歌の中には、海女が潜ってアワビを取ったことが歌われています。江戸時代には水泳が武術として発展し、地方ごとの流派が生まれ、日本泳法として今日まで継承されています。

競技

水泳は船などの乗り物を使わず、身体のみで水中や水面を移動します。人間は本来

想游泳就必须进行训练。游泳作为竞技项目，通常在游泳池里进行，但是作为一种娱乐活动，则可以在海、河或湖里进行。

作为体育竞技，游泳指的是“游泳比赛”、“水球”、“跳水”以及“花样游泳”四个项目。

“游泳比赛”，就是看谁能在最短时间内游完规定距离，它又分为“自由式”（通常说成“自由泳”）、“仰泳”、“蛙泳”和“蝶泳”四种姿势（游法），同时还规定有距离和男女的区分。另外，游泳比赛还设有按照顺序完成上述四种姿势的混合泳，以及由 4 名选手交替入水的接力等项目。用于比赛的游泳池分为单长 50 米的标准池和单长 25 米的短池。在正式比赛当中，标准池赛和短池赛是分别进行的（奥运会一般进行的都是标准池赛）。

“水球”比赛是指分别由七名队员组成的两支足球队所进行的球艺较量，把球打进对方球门的次数越多，比分也就越高。运动员的脚若是踩到了池底，就算犯规，所以进行水球比赛时，运动员得一边踩水一边比赛。

“跳水”，是指从设于高处的跳台上跳入水中，从而较量运动员完成其间动作时的技术及表演水平。跳水比赛分为跳板跳水和跳台跳水两大类，而跳板和跳台又根据高度不同，分出数个不同赛项。

“花样游泳”比赛是指个人或团体，在水中表演和技术的较量。

益处

游泳使全身的肌肉都能够得到运动，只要站在水中，就会接受水压，因此人体

なら、水中での生活に適応していないため、泳げるようになるには訓練を必要とします。競技としての水泳は通常プールで行われますが、娯楽としては海・河・湖なども利用されます。

競技などで「水泳」という場合は、「競泳」、「水球」、「飛び込み」、「シンクロナイズドスイミング」の 4 種目を指します。

「競泳」は決められた距離を泳ぎ切るのにかかる時間を競うのもので、「自由形（通常はクロール）」、「背泳ぎ」、「平泳ぎ」、「バタフライ」の 4 つの泳ぎ方（泳法）と、距離別、男女別の区分があります。また、4 つの泳法を順番にすべて行うメドレーや 4 人の選手が交代に泳ぐリレーに分けられています。使用されるプールには片道 50 m の長水路と、片道 25 m の短水路があり、公式にはそれぞれ別の記録として扱われます（オリンピックでは長水路が一般的）。

「水球」は 7 人ずつ 2 チームで行う球技で、相手のゴールにボールを入れることにより得点を競い合うものです。プールの底に足をつけてボールを扱うことは反則であるため、常に立ち泳ぎをしながらゲームを行います。

「飛び込み」は高い位置にある台から水面に向かって飛び込み、そのプロセスの演技などを競う競技です。「板飛び込み」と

「高飛び込み」に大別され、それぞれ高さによって数種目に分かれます。

「シンクロナイズドスイミング」は個人

输出的血液就会比较容易地流回心脏。游泳因为能够促进血液循环，所以作为一项有益于健康的体育运动而受到关注。据说游泳对减肥也有一定的效果，拿慢跑和游泳所消耗的热量进行比较后得出的数据是，如果慢跑所消耗的热量为 1，那么游泳所消耗的热量就是 4。所以，游泳难道不是一种可以在不知不觉中使脂肪燃烧，使人体质保持健康的良好运动吗。据说许多怕水和不会水的人，通过去游泳班学习等办法，掌握了游泳的基本技巧以后，如今游得可好了呢。为了健康，各位是不是也尝试着游游看呢？（F）

また ^{だんたい} 団体で、水中での演技を競います。

効果

水泳は全身の筋肉を使った運動であり、水の中に立っているだけで、水圧がかかり、心臓に血液が押し戻される働きが楽に行われ、全身の血行が促進されることから、健康維持に有効な運動として注目されています。ダイエットにも効果的にあるようで、ジョギングと水泳とのカロリー消費量を比べると、ジョギングが 1 の消費に対して、水泳は 4 という比率で消費されるといわれているそうです。意識しないで体脂肪が燃焼し、健康的な体質を保つには良い健康法ではないでしょうか。水が怖い方や、泳げない方でもプール教室などで初級から教われば上手に泳げるようになる人も沢山いるようです。健康のために皆さん、泳いでみてはいかがでしょうか。（F）