

## 競泳

皆さんこんにちは！国際交流員のスティーブン・キャネルです。今日はオリンピック・パラリンピックの最も人気の競技の一つである競泳の種目を紹介したいと思います。

競泳とは「水泳」というスポーツの種目に含まれるオリンピック・パラリンピック競技です。競泳は第一回アテネ大会から正式種目になっています。競泳の種目は主に4泳法で分かれています。その4泳法は自由形、バタフライ、背泳ぎ、それから平泳ぎです。その中で、50m-1500mの距離に分かれています。

まずは種目が最も多い泳法である自由形です。自由形ではどのような泳ぎ方を使ってもいい泳法です。そうはいっても、自由形の競技で最も速い泳ぎ方と考えられている「クロール」で泳がない選手はいません。英語で腹這うという意味をする「クロール」はプールの底に向け、両手を交互に漕ぎながら、両足を交互に蹴る泳ぎ方です。自由形の競技は飛び込み台からスタートします。スタートとターンをするたびに、プールの端から15メートルの距離以内に浮上しないといけません。オリンピックでは50m、100m、200m、400m、800m、それから1500mの距離を争います。パラリンピックでは複数の障害クラスにまたがり、50m、100m、200m、400mの種目があります。自由形のリレーもあります。オリンピックでは4x100mと4x200mの距離で、パラリンピックは男女別の4x100mのと4x50mと4x100mの混合リレーがあります。

「クロール」に次いで最も速い泳ぎ方は「バタフライ」です。バタフライは胸を前に向け、両腕で漕ぎながら、両足を蹴る泳ぎ方です。バタフライも飛び込み台からスタートします。自由形と同様に、スタート、またはターンをするたびに、プールの壁から15メートル以内に水面上に出ないといけません。オリンピックでは100mと200mを、パラリンピックでは50mと100mを争います。

次は背泳ぎです。背泳ぎは仰向けでクロールとほぼ同じ動きをする泳ぎ方です。プール内でスタートし、15メートルルールが

バタフライ





背泳ぎのスタート

適用されます。ターンの際以外は仰向けでないといけません。オリンピックの種目は100m と 200m があり、パラリンピックは 50m と 100m があります。

最後は最もスピードの出しにくい泳法である平泳ぎです。平泳ぎは胸を前に向け、両手を互いに胸の前で漕ぎ、両足を水面に出さずにカエルのような蹴りをする泳ぎ方です。平泳ぎは 15 メートルルールがありませんが、スタートとターン後、浮上する

まで蹴りは一つのみが許可されています。漕いだ手は腰より後ろに動いてはいけません。オリンピックは 100m と 200m で、パラリンピックは 50m と 100m で行います。

4 泳法単独の種目に加え、個人メドレーとメドレーリレーもあります。メドレーとは 4 泳法を順番に泳ぐ競技です。個人メドレーではバタフライでスタート、次に背泳ぎ、その次平泳ぎ、最後に自由形の順番で泳ぎます。チームとするメドレーリレーは順番が違い、最初に背泳ぎ、それから平泳ぎ、その次バタフライ、最後に自由形の順番で行います。メドレーでの自由形は既に泳いだ泳法、つまり背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライで泳いではいけません。オリンピックの個人メドレーは 200m と 400m の距離で、パラリンピックは 150m と 200m の距離で行われます。メドレーリレーはオリンピックは 4x100m の男女別のものと 4x100m 混合のものがあり、パラリンピックは混合メドレーがなく、男女別の 4x100m しかありません。

最後の競泳の種目は 2008 年北京オリンピックから行われているマラソンスイミングです。海や川、湖等で 10km の距離を泳いで争います。水泳の能力だけでなく、勝つために波や潮もうまく利用しなければなりません。

何十秒で終わる 100m 自由形から海で行われる 2 時間近くかかる激しいマラソンスイミングまで、競泳の種目は多種多様です。皆さん、オリンピックとパラリンピックの競泳をぜひ観てみてください！



平泳ぎ

<sup>2</sup> 画像：(左上) Michiel Jelijs from Groningen, The Netherlands [CC BY 2.0]

(下右) Isival/Wikimedia Commons/CC BY-SA 4.0 [CC BY-SA 4.0]