

ベビースイミングの歴史

林 夕美子 (Yumiko Hayashi) アクアティックベビー研究会

【要旨】

南太平洋の島の人々は、昔からベビーを海で水浴させ、水遊びをさせていたそうである。プールでのスイミングレッスンは、はるかギリシャ、ローマ帝国時代に指導されていたことがあるといわれている。現在のような指導の歴史は、アメリカの(ロスアンゼルス) Ms.Crystal Scarbouroughが始めた。

1980年代にはアメリカでおきた水中毒事件の影響により、世界的にベビースイミング(以下「B.S.」と略)の苦しい時代があった。その後インストラクター、発育発達学、体育学の研究者、小児科医師などの協力により世界会議が開催されるようになり、「指導は発育発達に添ったreadinessの考え方が基本になければならない。特に首の座らない新生児は水中運動の対象にしてはならない」という理論が「生まれながらにして泳げる」という考え方を圧倒するようになった。しかしいまだに子宮に入っていたベビーの反射がなくなる新生児時期から始めるべきであるという人々がいる事も事実である。正しい安全な指導が行われるために、今後活発な議論と研究報告、情報の公開が必要である。

1. ベビー・スイミング教室の始まり

B.S.の指導は、アメリカ、オーストラリア、ヨーロッパなどの暖かい地域で始まった。アメリカでは、アウトドアのプールで年間通して指導ができるフロリダ州やカリフォルニア州中心に教室が始められた。その最初の指導家がMs.Crystal Scarbouroughである。飛び込み競技の選手だった彼女は、1931年から10年間フロリダのジャクソンビル市で、水泳のインストラクター兼ディレクターとして水泳一般の指導をしながら後輩の養成をしていた。その後1951年ロサンゼルス市に移り、Crystal Scarbourough Swim Schoolを開設した。ここでベビーの指導を開始した。これが世界最初のB.S.教室の指導であった。彼女はベビーから高齢者、障害者に至るまで多数の人々を個人指導で長年教えた人である。世界各地のインストラクターがここに指導法を学びに訪問した。(日本からも著者らが1974年指導法を学びに行った)その後アメリカでは、Ms.V.Newmanが世界で初めての指導普及書を1967年に出版して、現在のアメリカのトップリーダーとなった。

ヨーロッパでは、ドイツ、ケルン市のスポーツ大学のDr.R.Diem教授が1968年頃から指導の研究と同時にその発育発達に関する研究をした。指導家は、

やはりドイツのミュンヘン市で、1970年代にMr. Bymysterが活躍していた。一方フランスでは、アメリカで指導を見学してきた人たちが1970年代に開始したが、なかなかうまくいかなかったと報告している。その後20年以上かかって現在のFAAEL (Federation Activities Aquatics Eveil Loisir)という乳幼児の指導家と研究者の会が中心となって独自のガイドラインを作成した。指導普及書を出版してヨーロッパ南部の国々のベビースイミングの発展に貢献している。FAAELの幹部委員はDr.Daniel ZylberbergとMs.Claudie Pansuである。

北欧3国は、スウェーデンの指導家のMr.Knut Rosenの指導と普及が中心となっている。彼は小児科医のDr.Karl Rosenと共同研究をしてB.S.の安全性を強調している。指導法は、オーストラリアのMs.C.Timmermansの方法を参考にして3カ月未満のベビーも指導している。

次に南太平洋の国オーストラリアでは、Ms. D. Dyk、Ms. C. Timmermansがそれぞれの方法で1970年頃から開始して、1975年同じ頃にそれぞれの指導書を出版した。

また世界の母親を対象として1979年、国際水泳連盟医事委員会がB.S.の指導書を出版した。生後3週間から1年間、日常の育児として家庭のバスタブ

で、水と親しませることを内容とした普及書である。このようにして、B.S.は暖かい地方の数少ないインストラクターがいる限られた範囲から始まり、現在では世界26カ国以上の国々で行われている。

2. 日本における現状と歴史

日本のB.S.教室は900~1000のスイミングスクールで行われていると思われる。一般的に家庭用のプールはあまり存在せず、日本の気候が4シーズンで秋冬が寒冷であることから室温、水温ともにコントロールできる室内温水プールのある会員制のスイミングスクールで実施されている。北海道から沖縄までスイミングスクールは各地にあるが、そのほとんどが都市に集中している。

日本での指導の始まりは、著者ら4名が1974年著者の長男(当時1歳)を伴い、ロスアンゼルスのMs. C. Scarbroughを訪れ、その教室の指導を受けにいったことから始まる。帰国後著者らは、各自のベビーの実験指導を行い、その経験後さらに再度スカボロウスクールを訪問して指導を受けた。そして教室は開始された。その翌年Ms. C. Scarbroughを日本に招き、東京と名古屋に於いて講習会を開き、約500名のインストラクターが参加した(写真1)。その後ドイツのMr. Bymysterも招かれその指導法の講習会が開かれた。著者の指導は、最初の1~2年はMs. C. Scarbroughの指導法である前向き息継ぎの犬かき泳法をめざす方法であったが、指導の経験から少しずつ独自の指導法を加え変化させていった。用具を工夫して3歳以上の幼児に使用していた水中指導用フロアー(1m×2m)高さ40cmを数台組み立て、離れ島、おすべり台、ハイハイできる場所、歩



写真2 フロアーを利用した指導

ける深さの場所を設定した。座れるようになったり立ち上がれる、歩けるようになったベビーに対しては、自力でできる自由な動作を引き出す指導に変えていった。ベビーの月齢により、はい上がり、飛びつき、飛び込み、潜って立ち上がるなどの動作によって水中で自由に動き回れるようになることを目標にした。2歳児の息継ぎは、十分休める背浮きに回転して行き、伏浮きに回転してまた犬かき泳ぎに戻るという方法に変えた。そして著者は、個人指導または親子4~5組に対し1人のインストラクターという少数指導によって、この目標を達成できるという自信を得た。その指導法を1979年「0歳からの水泳指導」(講談社)に著した。その後1993年第2回世界会議で「フロアーを使用して乳幼児の自然な水中動作を引き出す」を発表(写真2, 3, 4)、1995年第3回世界会議で「身体の発達と乳幼児の水中運動」というreadinessを基本理念にした指導法を発表した(図1参考)。両発表ともにV.H.S.ビデオによる。

これらの発表は、すべて日本のインストラクターの講習会、研修会などで著者が報告または講演をし



写真1 クリスタル・スカボロウ講習会(東京会場)



写真3 2歳児背浮きの息継ぎ



写真4 水中を自由自在に動き回る2歳児

ているので、ひろく応用されていると思う。

しかし現在でも、簡単な水遊びということで指導の研究を怠り、1人のインストラクターに対し親子20組以上の指導が行われている教室も存在している。指導の劣悪化につながり残念である。

次にB.S.をとりまく日本の状況について少し述べる。

著者らが教室を開始して以来、マスメディアはその後10年位好意的で育児雑誌、テレビの育児番組にも取り上げられて急速に、日本全土に普及されてい

った。しかしアメリカで後に述べる水中毒事件が起き、アメリカ小児科学会が「満3歳以下の水中指導をいっさい禁止」という声明を出した。その後アメリカのスイミングインストラクター、指導をのぞむ親たち、発育発達学の研究者たちの努力により、稀におきた不幸な事件のためにB.S.全体を批判、危険視するのはおかしいという多数の意見が3歳以下の水中指導を擁護する運動になった。1985年アメリカ小児科学会は、声明を変更し「正しいガイドラインに添って指導されるべきである」とした。日本では1980年代に、この3歳未満禁止の声明が、雑誌等に紹介され、1985年の声明については紹介されなかった。それ以来新聞、雑誌等に批判記事がのようになり、4~5年日本のインストラクターにとって苦しい時代があった。

そして1988年後述する日豪指導者会議に著者と日本各地のインストラクターが、参加したのである。そして2年後の1990年東京で第1回世界会議が開催された。この会議は2つ共に成功し、日本のインストラクターは自信を取り戻した。同時に世界の指導家に世界会議(後述)を継続させる結果になった。そ

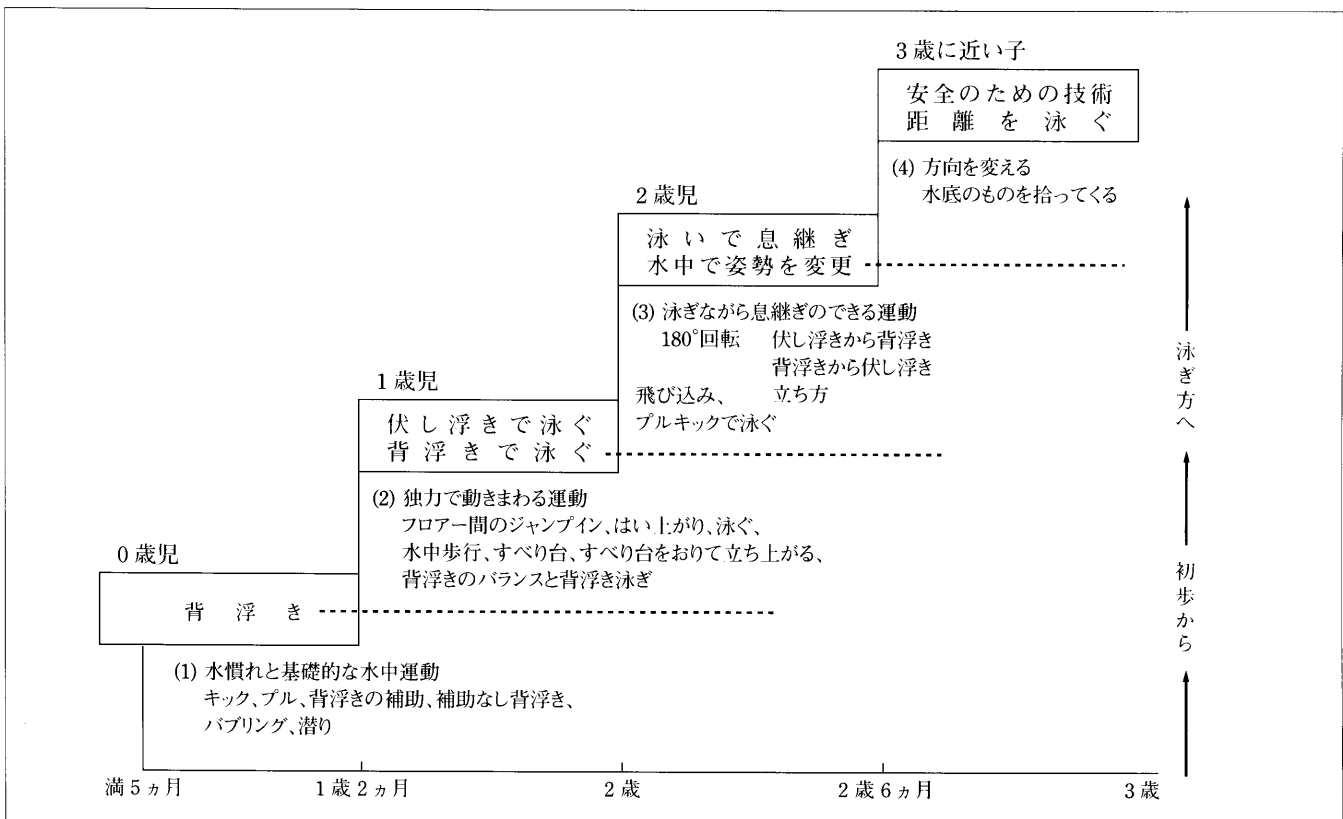


図1 年齢別可能な能力と練習内容 (1995, Y. Hayahi)

してその翌年、この第1回世界会議でパネラーとして発表した東京女子医大現教授の浅井利夫氏の提案で、この世界会議の成果を、日本においても継続、発展させていこうとアクアティックベビー研究会を東京に発足したのである。発起人は、宮下充正教授、加賀谷淳子教授（日本女子体育大学）、浅井利夫教授（東京女子医大）と著者の4人で、毎年1回1日研究会を開催、参加者による応募研究発表と発育発達に関する講演や、世界会議の報告、自由討議等が行われている。参加対象はインストラクター、医師、発育発達学、体育学関係の研究者で毎年190名から200名の参加がありすでに7年間継続されている。また一方、日本スイミングクラブ協会は、日本各地でベビー幼児インストラクター認定講習会等を開催して、長年指導者の向上に力を尽くしている。このような努力の成果であろうか、小児科医師の理解も得られる様になり、最近日本のマスメディア（朝日新聞'98,10/22参考）が好意的に変化してきた。次に世界的なB.S.のネットワークとして誕生した世界会議について第1回から第4回までの様子を報告する。

3. 世界会議

World Aquatic Babies Conference(以下WABC)は、正しい乳幼児水泳の理解と普及のために、インストラクター、体育学研究者、発育発達学研究者、医師等が研究発表と討議をおこなう世界的な会議である。

- 1.1990年10月 第1回東京会議(5カ国)
- 2.1993年9月 第2回ロスアンゼルス会議(14カ国)
- 3.1995年10月 第3回メルボルン会議(12カ国)
- 4.1997年10月 第4回オハカ会議(26カ国)

世界会議の種は、1988年10月メルボルン市のモナシュ大学で開催された日豪インストラクター会議(Water Babies Conference)でまかれた。

世界会議が開かれるようになった経過をここで少し述べたい。

前述したようにMs.D.Dykと相談をして1988年メルボルンで日豪インストラクター会議を開いた。日本側は、日本各地からの20名の参加者と宮下充正教授(当時東京大学)、オーストラリア側は、全土各地約80名の参加者とDr.Brien Nettleton(メルボルン大

学)が加わった。会場は、メルボルン市のモナシュ大学で10月14、15日に開催された。宮下教授、Dr. Nettletonは、「幼い時からのスポーツは技能の習得、性格形成に役立ち重要である」と講演。著者は日本での状況と将来の展望、3人の日本のインストラクターは6カ月～4歳児までの指導方法をビデオで発表した。

Ms.D.Dykは3カ月～5歳児の指導方法を講義とプールでの実践で詳しく説明した。両国のインストラクターの友情と互いの理解、同じようにアメリカの水中毒事件から受けた影響を確認しあった。オーストラリア側の参加者は大変熱心でパーツ等から車で2日間かけて来た人達もあった。改めてこの時期に国際会議が望まれていると痛感した。このとき2年後東京世界会議を実現しようと、Ms.D.Dykと著者は誓いあった。

そして1990年10月、事実の真相解明と正しいB.S.の理解を深めるために、第1回B.S.国際シンポジウム(Aquatic Babies Conference Tokyo'90)が、東京で開催された。組織委員長が宮下充正教授(当時東京大学)、実行委員長が著者で、参加者は約300名そのうち外国からの参加者は、発表者を含めて5ヶ国13名(アメリカ5名、オーストラリア4名、カナダ2名、スウェーデン2名)であった。日本の申し込み参加者の中には、眼科医、耳鼻科医、小児科医、内科医、大学関係者10数名が含まれていた。

会議では、Dr.Langendorfer(当時アメリカセント州立大学:発育発達と水泳についての研究が長い)と浅井利夫教授(東京女子医大小児科)が注目の水中毒事件についてそれぞれの立場からの報告と見解を述べた。

■水中毒事件:

水中毒とは低ナトリウム症で電解水のバランスが崩れた時に起こる症状で、不機嫌、嘔吐、低体温(35.5℃)全身痙攣等が起こる。1982年と1983年アメリカで3件起きた。いずれも10kg以下の5カ月児、10カ月児、11カ月児で指導時間が40分、45分、60分で飲んだ水の量が450ml、800mlであった。

Dr.Langendorferも、浅井氏も「これらは非常に稀に起きた事件で、すべてのベビーに起こるわけではない。1歳未満のベビーに長時間指導したり、潜水を多数回行った場合に発生する危険がある」と

指摘した。浅井氏はスイミング前後に体重を計り、体重が500g以上増えた場合、その原因が水を飲んだ事によるのか検討する必要があること、体重計をクラスに利用することを勧告した。

Dr.Langendorferは、アメリカのC.N.C.A.(Council for National Cooperation in Aquatics)の勧告通り、水遊びの対象は6カ月以上のベビーにして、18カ月未満の子の潜りは6回以内、潜る時間は1～5秒以内、合計指導時間を30分以内とすれば危険はまず避けられると述べた。

アメリカのB.S.の歴史と現在の状況を、Ms.V.Newmanが詳しく述べた。反対している小児科医と賛成している小児科医、極端な指導をしているベビー指導研究家についてもビデオで説明した。参加者は、なぜこのような事態になったかを理解できた。指導家のMr.Knut Rosenは、スウェーデンに於いてもアメリカ小児科学会の声明の影響が大きかったので、小児科医のDr.Karl Rosenと共同研究をして、15週間のベビーでも安全に指導ができる事を証明したと報告した。

オーストラリアのMs.D.Dykは、オーストラリアでは、アメリカの影響をかなり受けていることと乱暴なインストラクターが存在する事、I・S・Mを信じて水泳反射に頼った危険な指導をしているグループがオーストラリアには存在すると報告した。インストラクター教育が大切であることを強調、彼女自身メルボルン大学でその教育の講座を受け持っている事も報告した。

もう一人のオーストラリアからの発表者のMs.H.Harkin(Ms.C.Timmermansの実妹)は、水中出産からの新生児水泳指導、ISM反射を保持させていこうとするMs.D.Dykの反対派で、2歳児ではイルカと海で遊ばせようという運動を起こしオーストラリアで話題をまいている女性である。海での水中出産とイルカと2歳児の様子をビデオで紹介した。

カナダのMs.SharronCrowleyは6カ月児以上3歳未満の指導マニュアルをビデオで詳しく紹介した。著者は、日本での歴史と現状、著者らの指導法の紹介と世界会議の必要性を訴えた。

最後のパネルディスカッションでは、正しいB.S.の普及のために、インストラクターの教育、マスメディアとの正しい協力、科学的な研究が世界の

国々に共通に必要なことを確認した。ディスカッションでは、潜らせ方、背浮き指導の方法論で外国の発表者同士激論の交換があり、日本の参加者をびっくりさせた。ディスカッションの名司会は、Dr.Lanngendorferであった。

そして第2回の会議は、アメリカが準備するという提案がその場でアメリカの参加者から出された。

1993年9月8日～12日アメリカのカリフォルニア大学ロサンゼルス校(UCLA)にて、第2回目の世界会議が、組織委員長：Ms.V.Newman(1992年 infant swimming指導功労者としてアメリカ水泳殿堂入りした)のリードのもとに、名称を改めWorld Aquatic Babies Conference(WABC)として開催された。参加国は、14カ国(アメリカ、日本、オーストラリア、ニュージーランド、カナダ、メキシコ、ブラジル、アルゼンチン、フィンランド、スウェーデン、フランス、イギリス、サウスアフリカ、イスラエル)で参加者は、約300名(発表者は27名)、日本からは30名が参加した。第2回目としては大変な発展である。しかし南米やヨーロッパの国々の参加が、1～3人の発表者のみで、アメリカ、オーストラリア、ニュージーランド、日本、メキシコの人々の参加が多く、まだ偏りが見られドイツやロシアからの参加がなかった。日本の参加者には、30名参加ということで日本語の同時通訳(ボランティア)が付き特別な配慮をしてもらうことができた。

会議のプログラムは、第1日目オーストラリアのMs.D.Dykに始まり、メキシコのMs.LuluCisnerosや、世界各国のインストラクターの代表が、その指導法や指導に使用される用具用品をビデオテープで紹介した。著者も日本の代表として、日本独特の指導用の台を使用しての指導法と、乳幼児の水中運動とreadinessについて、30分間の発表をした。

第2日目は、体育学研究者の発表が中心でオーストラリアのDr. JohnHarmerの『バイオテクノロジーと水泳について』や、体育学の立場にたって自ら指導しているブラジルのDr. Jose Fantanelliの発表があった。著者は東京大学の宮下充正教授の発表を特に力強く感じた。「フィットネスは、総ての年齢に貢献している可能性がある。アメリカ、ネルソン医師らによるB.S.に対する声明の中にある『B.S.は、将来に対して何の意味もなく効果もない』としている

のは科学的根拠がない]として、B.S.をこのような理由で否定することに対して、体育的立場から疑問を投げかけた。

第3日目は、ヨーロッパの体育学研究者(フィンランド、フランス)、小児科医(フィンランド)、産婦人科医(イギリス)から、B.S.の発育効果についての発表、更に治療効果を目的とするハンディキャップ児の指導とその効果、人間の性と水の関係から水中出産の報告まで多種類の発表があった。最終日の第4日の午前中のフォーラムに参加した人は約30名であった。WABCの組織、事務局設立、次回開催市メルボルンまでを決定、B.S.のWABCガイドライン作成は次回のメルボルン会議で討議してまとめようということになった。

1995年10月、名称をInternational Infant Aquatic Education Conferenceとして教育を強調した会議で、AustSwim(オーストラリア水泳指導水上安全協議会)とメルボルン市にあるデューキン大学の共催で行われた。参加国は、12ヶ国(オーストラリア237名、日本24名、アメリカ15名、ニュージーランド12名、シンガポール10名、ノルウエー7名、メキシコ2名、サウスアフリカ2名、ブラジル2名、フランス1名、カナダ1名、ドイツ1名)、参加者は314名。ヨーロッパと南米の参加が少なかった。大学関係の協力の良さが見られた。日本からの参加者のために、ワークショップ以外のすべてのプログラムに同時通訳がつけられた。会議の中心テーマは、「教育」で、infant swimmingが教育的意義のあるものかを検討し、開始年齢と指導の内容を検討することが会議のねらいであった。研究発表者は20名で、体育学関係者5名、医師3名、指導研究家及びインストラクター、ライフガード指導者等の現場に関わる者12名で、国別ではオーストラリア、アメリカ、日本、ニュージーランド、カナダ、フランス、ノルウエー、ドイツ、サウスアフリカであった。日本からは、宮下教授(当時東京大学)と著者が発表者として招待された。発表の内容は、体育的な意義、肉体と精神の治療効果、一般的な水の事故の統計的な報告、発育発達とreadiness、指導内容とその効果、プールでの事故とその賠償についての報告、指導現場に応用される施設用具と能力チェックの方法に関するワークショップ等であった。

哺乳類の気道保護反射を研究しているDr.Stephan Wealthall(ニュージーランド、オークランド大学医学部小児科医長)は、「ロシアやオーストラリアの一部の人達が、新生児の原始反射であるダイビング反射やスイミング反射を利用して、水中出産とそれに継続させて新生児のスイミングを行っていることに対して警告をした。

“気道保護反射とは、哺乳類がすべて持っている反射で、いきなり水に落ちた時、気管に水が入らないように気道を閉じる反射で人間も持っている。また新生児は、足を蹴ったり歩こうとしたりする原始反射も持っている。新生児を水に入れた時の刺激によって起こる原始反射が、水泳の動作とみなして良いかどうか疑問である。また生後6ヶ月以後、随意運動ができる時期までその動作を保持できるわけでもない。新生児が呼吸、吸引、嚥下という生理的反射を持っているという理由で、新生児を水に入れた時、水を飲まないとは言いきれない。水をのまないようになるのは、随意運動ができる時期からで、発育段階の個人差で異なる。哺乳類に欠くことのできない気道保護反射を利用して、新生児の気管をいきなりふさぐような事をしてはいけない。また水温、雑菌などを考慮すると新生児(生後16週間まで)を潜らせる事には疑問がある”と、新生児指導グループに強い警告をした。

Ms.NikkiMiller(アメリカ、精神療法士)の発表は、「ベビーの時から肉体や精神的に虐待された幼児に対して、カウンセリングの手段として水や砂を使って治療することが多い。水遊びは、精神的清浄作用がある」と経験した例をあげて説明した。

著者の発表は、前述したように月齢と運動能力と可能な水泳能力ということでreadinessを大切にしたい「指導法」をビデオで発表した。

Dr.Langendorfar(Bowlinggreen Univ. Ohio)とDr. Bruya(WashinntonUniv.)のワークショップも興味深かった。前述の著者のビデオを使って、生徒のレベルがどの位か判断する作業をした。

現場の指導者である発表者の多くは、readinessと水泳指導を関連させて教育的効果をあげている実態を披露した。最終日のパネルディスカッションでは、開始年齢と潜らせて良い月齢について討議した。まとめは「特に制限をせず、インストラクターの能

力に応じた月齢のベビーを、readinessの理解をもって、強制的でなく楽しく行なうべきである」ということになった。著者は、このパネルディスカッションの8人のパネラーの1人に選ばれ、まとめに役だったことが大変嬉しかった。

最後の閉会式で、第1回、第2回、第3回世界会議に貢献したとして、アメリカ：Ms.Virginia，オーストラリア：Ms.Dyk，日本：著者が、また医学的に貢献をしたとして、ニュージーランド：Dr. Stephan Wealthallが表彰された（写真5）。次の開催国は、メキシコに決定して、会場となるオハカ市がメキシコ代表のMs.L.Cisnerosによってビデオで紹介されて閉会となった。

1997年10月オハカ市で行われた第4回世界会議は、ホームページで日時と会場が紹介されたと同時に前回の参加者にダイレクトメールで知らされた。Ms.D.Dykと著者は、発表者とプログラムに問題があったので参加しなかった。宮下教授、Dr. Langendorfer、Dr.Wealthallも演者として招待されなかった。プログラムは水中出産と新生児からの指導に重点を置き、readinessとB.S.ということを教育的に関連づけてきた第3回会議までのまとめとはほど遠いものになってしまった。Ms.D.Dykと著者は開催の委員会に、プログラムの内容に偏りがあること、第3回のまとめの上に立った内容にするべきであるとFaxやEmailで抗議したが聞き入れられな



写真5 右からMs.D.Dyk, Ms.V.Newman, 著者

った。

Ms.H.HarkinとアメリカのMr. John Bainbridgeを中心にしたISM反射を保持すべきという人たちの会議になってしまった。会議終了後会長として参加したMs.V.Newmanからの報告が著者に届けられた。

約400名の参加者があったこと、従来参加が少なかった南米からの参加が多かったことは良かった。しかしスウェーデンのDr.Karl Rosenから水中出産に関して厳しい批判意見が出たことや、世界会議委員のスピーチの時間が全くもらえなかったことが残念であった。開会式は、メキシコの民族舞踊、ディナーショー、オーケストラ、打ち上げ花火にいたるまでにぎやかなイベントが行われたが赤字をだした。準備されたホテルが満杯で泊まれず、参加者の予約金も返却されない不手際もあった。

OAXACA会議は成功したとは言い難い様であった。2年後の第5回世界会議担当のフランスではどのような会議になるであろうか。Dr.Zylberbergが実行委員長だから正常な会議になるであろうとMs.V.Newmanは言っているが。

水中出産は果たして理想的なのか？。羊水に帰れとか、反射に頼る指導、首のすわらない新生児の指導などメキシコ会議で話題となった事は、今後どのように世界に広まっていくのか。

小児医科学学会からの大反対が予想される。今後の世界会議の運営に楽観は許されず、少数派の運動でB.S.の苦しい時代がまたやってこないよう、著者は世界のリーダーと共に発言していきたいと切に思う。

<参考文献>

- 1) 「Aquatis for the Very Young」:Diny Van Dyk,1987
- 2) 「B.S.Q&A」:浅井利夫, 林夕美子 ライフサイエンスメディカ, 1992
- 3) 「0歳からの水泳指導」:林夕美子 講談社1979
- 4) 「Les Bebes a la Piscine d'evenil」:FAAEL 1984,1995;
「プールはベビーが目覚める源泉」訳:林夕美子他,1997
- 5) 「How to Teach your Baby to Swim」 Claire Timmermans, 1975
- 6) 「How to Train Babies to swim in Bathtubs at Home」: FINA Medical Committee, 1979
- 7) 「Teaching an Infant to Swim」 Virginia Hunt Newman, 1967