

武士のたしなみ

# SAMURAI SWIMMING

## 日本泳法がおもしろい

第70回日本泳法大会「横泳ぎ競泳女子の部」  
神伝流松本同好会  
郷間千晴さん（開成中3年）  
競泳女子50m自由形 全中6位、国スポ8位の2万流

優勝

★神伝流松本同好会提供画像



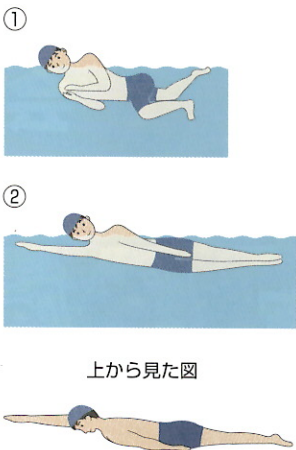
日本泳法を知っていますか？ 日本に古くから伝わる泳ぎ方で、江戸時代には武士のたしなみとされた剣術、柔術、弓術などと並ぶ武芸十八般のひとつ「水練」に数えられていたもの。海や川など、水と一体化する泳ぎ方は、意外にも現代の競泳や、水難時の泳ぎ方にも通じ、見直されている。毎年、全国大会も開かれており、今夏の第70回日本泳法大会（千葉県）では、神伝流松本同好会に所属する郷間千晴さん（開成中3年）が1000mのタイムレース「横泳ぎ競泳女子の部」で優勝。郷間さんは、今夏の全国中学校大会の競泳50m自由形で6位、国民スポーツ大会でも8位と好成績を残した。競泳は6歳から、日本泳法は昨年から始めたが、郷間さんは「日本泳法を始めてから、水をつかむ感覚が分かり、競泳にも生かされている」と実感している。弟の郷間結仁さん（並柳小5年）も「泳法競技ジュニアクラス男子の部」で2種類の泳ぎ「片手抜き」と「横泳ぎの「真（しん）」を行い、三段階の2番目の成績「優」となった。結仁さんは大会に挑戦した記録を、夏休みの自由研究でまとめた。また陸上競技にも挑戦しており「水中で強く蹴る踏み足は、陸上の練習にも生きていると思う」と手応えをつかんでいる。

### かつては「信濃の国」の

### 浅井冽も指導者だった

日本泳法は現在、全国に13流派（日本水泳連盟認定流派）ある。流派ができた地域によって泳ぎ方も違いがある。愛媛県発祥の「神伝流」は川で泳ぐ泳法が中心。基本の泳ぎは、アーティスティックスイミングのような、水に顔をつけずに立ち泳ぎをキープする扇足。「真」は平泳ぎを横にした

### 神伝流 真



上から見た図

ような動きだ。

神伝流が松本に伝わったのは江戸後期とされ、記録には「松本藩内の池で約600人が游泳術を磨いた」とか「浅井冽が日本泳法を積極的に教えていた」という記述が残ると伝わる。

2019年に発足した神伝流松本同好会の三輪千子代表は「現代の競泳や、水難時に身を守る泳ぎにもつながる技法があり、体幹や筋力が鍛えられるので、ジュニアからシニアまで楽しめる生涯スポーツです」と魅力を話す。その言葉通り、今夏の日本泳法大会では松本同好会の「団体泳法競技シニアクラス」（60歳以上）で初優勝、「泳法競技男子」では安曇野市の武田朋己さん（23）が5位入賞するなど、ジュニアからシニアまで大活躍だった。

神伝流松本同好会では体験会を開催している。詳細はウェブサイトへ。

（写真・文：山崎則子）

4日本泳法大会へのちよう戦  
開たい日 8月23日(日)  
会場 千葉県国際総合水泳プール  
出場 千葉県国際総合水泳プール(400m×25m)

5大会結果  
片手抜き25点中21点、片手抜き25点中20点  
大きい大会に出ることは初めてだったので、とても嬉しかったです。  
6日本泳法で学んだ感想  
日本泳法は顔をつけずに泳げるのがいいところだと思いました。川や海で泳いでいるときは泳いで、目から正確さが上がるので、泳ぎが上手になりました。学校の水泳の授業でも、この泳ぎを習ったほうが良いのではないかと思います。

日本泳法大会へのちよう戦  
5月1日(日) 開成中

1. 水練  
日本泳法大会にちよう戦して思った理由は、お姉さんの日本泳法を泳いでいる姿を見てはくわしく見てみたいと思ったから。  
2日本泳法とは  
日本泳法は古式泳法とも呼ばれる流派の一つである。水泳で現在3の流派が日本水泳連盟に公認されています。松本には江戸時代後期に始まったという流派がある。お姉さんは江戸の池で約600人が游泳術を磨いていたという記録が残っています。また当時松本で日本泳法を積極的に教習していた人物に原源信徳の園の作詞者である原源信徳がいたこと資料に残されています。  
3神伝流松本の練習に参加してみた  
神伝流の代表的な泳法真。  
日本泳法の練習でよかった事  
①顔が水につまらなくていい。②水が流れてくる感じがわかる。③ゴーグルは使わない。④水が流れてくる感じがわかる。⑤ゴーグルは使わない。⑥水が流れてくる感じがわかる。⑦水が流れてくる感じがわかる。⑧水が流れてくる感じがわかる。⑨水が流れてくる感じがわかる。⑩水が流れてくる感じがわかる。



神伝流松本同好会ウェブサイト