

第一基礎航法(訓練生用)テキスト

— 掌膝・側膝・臀踵の三航法を「説明できる」段階へ —

I. 訓練生の目的

訓練生の学びの中心は、次の3点です。

1. 三つの航法を正しく行えること
2. 体験生に分かりやすく説明できること(教習一致)
3. 安全に導くための基本的な観察力を身につけること

第一基礎航法(三航法)は、すべて

- ・ 股関節を曲げる(屈曲)
- ・ 膝を曲げる(屈曲)

という共通フォームを持ち、

- ・ 第1航法: 掌膝航法 … 膝が斜め前方外側の水面に向かう
- ・ 第2航法: 側膝航法 … 膝が真横の水面に向かう
- ・ 第3航法: 臀踵航法 … 踵が後方の水面に向かう

という「三方向の屈曲航法」で構成されています。

第一基礎航法(修練生用)

訓練生は、まず

- ① 自分で正しくできる
- ② 体験生に伝わる言葉で説明できる
- ③ 危なくないかどうか基本的にチェックできる

この3つを目標とします。

Ⅱ. 第一航法：掌膝航法（しょうしつこうほう）

— 水面を基準に、「沈静と安心」をつくる —

1. 動作の要点（訓練生が押さえるポイント）

- ・ 両前腕（または掌）を水面に平行に置く（起式）。
- ・ 片脚ずつ、膝をゆっくり斜め前方外側へ上げて、掌の高さに近づける。
- ・ 吐きながらわずかに沈み、吸いながらゆっくり戻す。
- ・ 着地（足を戻すとき）は静かにいき、水面を大きく揺らさない。

◆ 水気道・訓練生向け体験航法

2. 感じるべき身体感覚

- ・ 手を水面に置くと、胸とお腹が落ち着いてくる。
- ・ 膝を上げた瞬間、水が下からそっと支えてくれる。
- ・ 吐くと少し沈み、吸うと少し軽くなるという、「沈」と「浮」のリズムがある。

3. 体験生への説明例

「まず手を水面に置いて、その支えを感じてください。

そこから、片方ずつ膝を手の高さあたりまでゆっくり上げます。

吐くと少し沈み、吸うと戻ります。

力で持ち上げるというより、水が押し返してくれる感じを探してみましょう。」

4. 訓練生が観察すべき点

- ・ 手（前腕）が水面から浮いていないか。
- ・ 膝が高く上がりすぎていないか。（掌よりかなり上になっていないか）
- ・ 動きの途中で呼吸が止まっていないか。
- ・ 顔がこわばっていないか（不安が強そうなら動きを小さくする）。

Ⅲ. 第二航法：側膝航法（そうしつこうほう）

— 真横への膝挙上で、「横に揺れても倒れない」感覚を育てる —

1. 動作の要点

- 基本姿勢から、片脚ずつ股関節と膝を同時に曲げる。
- このとき、足の親指(母趾)が外側(真横)を向くように脚全体を向ける。
- 膝を真横の水面に向かって、ゆっくり持ち上げる。
- 膝の向きにつられて、上半身も少し同じ側に回ってもよい(自然な範囲で)。
- 動作中も、支持脚(反対側の脚)が軸になっているかを意識する。

2. 感じるべき身体感覚

- 片脚で立ちながら、横にふらっと揺れても、すぐ戻れる感じ。
- お尻の横や腰の横が、じんわり使われている感覚。
- 「横に並んで揺れている」ような、他の人との並列感・同調感。

3. 体験生への説明例

「今度は、膝を真横の水面に向かって上げてみましょう。

足の親指を横に向けて、ゆっくり膝を上げます。

からだが少し同じ側に回っても大丈夫です。

ぐらっとしても、すぐ戻れれば OK。

横に少し揺れても倒れない感覚を、いっしょに探してみましょう。」

4. 訓練生が観察すべき点

- 母趾が真横を向いているか(前や後ろに流れすぎているか)。
- 膝の軌道が
 - 掌膝のように前に流れていないか
 - 臀踵のように後ろに流れていないか
- 支持脚側(軸脚)の膝・足首がガチガチに固まりすぎているか。
- 左右で
 - 明らかにやりやすさ／やりにくさが違う
 - 片側だけ怖がるなど、左右差や恐怖感が出ていないか。

※訓練生の段階では、
「左右差＝悪い」ではなく、

「あ、右と左で違うんだね」と気づきを共有する
程度で十分です。

Ⅳ. 第三航法：臀踵航法（でんしょうこうほう）

— 踵を臀に近づけ、背面の「循環」を感じる —

1. 動作の要点

- ・ 股関節はおおむね伸ばしたまま、膝だけを曲げる。
- ・ 踵をお尻に近づけるように、ゆっくり膝を屈曲する。
- ・ 踵全体は、後方の水面へ向かって浮かぶような軌道になる。
- ・ 吐きながら踵を近づけて沈み、吸いながら脚を戻す。
- ・ 動作は「力で引き寄せる」よりも、水の抵抗を感じながらゆっくり行う。

2. 感じるべき身体感覚

- ・ 太ももの裏（ハムストリング）や、お尻、腰のあたりが、
少しずつ温まっていく感覚。
- ・ 屈伸のリズムに呼吸が乗ることで、
全身が落ち着いてくる感覚。
- ・ 「後ろから支えられている」「背中側に支点がある」ような安心感。

3. 体験生への説明例

「股関節はあまり動かさずに、膝だけを曲げていきます。
踵をお尻に近づけるように、ゆっくり曲げましょう。
吐くときに少し沈み、吸うときに戻ります。
太もものうしろに、水がスーッと流れる感じが出てきたら、いい動きです。」

4. 訓練生が観察すべき点

- ・ 膝が外側へ大きく開きすぎていないか。
- ・ 踵の軌道が後方の水面に向かっているか（横に逃げていないか）。
- ・ 動作が急ぎ足になっていないか（バタバタしていないか）。
- ・ 上半身が大きく揺れて軸が崩れていないか。

V. 訓練生のための「教習一致」ポイント(第一基礎航法版)

訓練生は、指導者ではないが、体験生に「ことばで伝える」役割をすでに担い始める段階です。

1. 意識すべき3つのポイント

1. 自分が落ち着いて動く
 - 自分の動きが静かでゆっくりであるほど、体験生も安心して真似できる。
2. むずかしい言葉を使わない
 - 「股関節」「自律神経」など専門用語は最小限にし、「軽く」「ゆっくり」「支えられる」など、**感覚で伝わる言葉**を優先する。
3. 説明は「形 → 感覚 → 呼吸」の順にする

例(掌膝航法)

- ① 形:「手を水面に置いて、膝をその高さまで上げます。」
- ② 感覚:「水が手と膝を支えてくれる感じを探してください。」
- ③ 呼吸:「吐きながら少し沈み、吸いながら戻します。」

VI. 訓練生の到達目標(第一基礎航法)

このテキストを身につけたとき、訓練生としての到達点は次のようになります。

1. 三つの航法(掌膝・側膝・臀踵)を、正確な形で再現できる。
2. 呼吸・動作・速度を、自分で整えられる。
3. 体験生に対して、
 - 「まずこう動きます」(形)
 - 「こういう感じを探してください」(感覚)

- 「こういう呼吸で合わせましょう」(呼吸)
を短い言葉で説明できる。
 - 4. 体験生の動きを見て、
 - 手・膝・踵の向き
 - 呼吸が止まっていないか
 - 動作が急ぎすぎているかなど、基本的な安全チェックと簡単な助言ができる。
-

以上が、第一基礎航法(訓練生用)テキストの改訂版です。
もしよろしければ次のステップとして、

- ・ 第一基礎航法「訓練生用チェックリスト(○×評価表)」
- ・ 三航法ごとの「一言キーワードまとめ(指導の暗記カード)」

なども作成できます。