

# 6 プール水深とスタート台の高さに関するガイドラインの目指すもの

鈴木浩二 (財)日本水泳連盟ジュニア委員長

## 1. プール水深とスタート台の高さに関するガイドラインの制定

### (1) ガイドライン検討・策定にあたり

水泳プールの飛び込み事故の問題については、その重大性をかんがみ、(財)日本水泳連盟は我が国の水泳の統括組織としての立場と責任から、何らかの見解を明らかにすべきであるとの判断のもとに、平成16年秋に水泳指導、建築、スポーツ医、科学、法律等の専門家を含めた「プール水深に関する特別委員会」を設置し、鋭意検討を進め、本ガイドラインを策定するに至りました。

つまり、全国の既存プールには水深1.0～1.2m程度の施設がかなり多いという状況の中で、競技会なりトレーニングを実施していかざるを得ないという現実的問題点を認識したうえで、このガイドラインにより、重篤な飛び込み事故の防止を図るとともに、より安全でより合理的な水泳の普及・振興に結びつけようというものであります。

### (2) ガイドライン策定までの経緯

A. 現行のプール公認規則では、スタート端壁前6.0mまでの水深が1.35m未満のプールはスタート台の設置を禁じています。しかしこれとても絶対的な安全な水深というわけで

はありません。いかなる飛び込み姿勢に対しても安全な水深となると、各方面の研究成果から判断して、現場の常識を外れた深いプール（水深3m以上）とならざるを得ません。

B. また一方、水深1.0～1.2m程度のものでなければ、競技会以外の目的が多い一般の営業プールでは使い物にならないという現実があります。

①水中歩行の適正水深は剣状突起が水面にくる位置が理想で、女性で1.0～1.1m、男性で1.1～1.2m程度と考えられます。

②指導面で泳者の補助を考慮すると1.0～1.1mが適正と考えられます。

③また水交換時の排水に必要な勾配が、約10cm必要となるために端壁前の水深プラス10cmが最大水深になり、端壁前が1.1mであってもそのプールの最大水深は1.2mとなります。

④最大水深1.2mは水中歩行並びに水中指導の限界水深と言えます。

C. また競技としては、ある程度の高さから飛び込みスタートすることなくしては、記録上の魅力は望めないという事情もあります。

- ①低い位置から飛距離を求めれば水中の速度が低下し、水中の速度を求めれば飛距離が低下します。
- ②また高く飛び出すために、本来つま先よりである台上の重心を踵よりに下げることになります。
- ③よってスタート台高10cmについて、0.1秒程度の差が発生するという、指導者の見解であります。

D. 熟練指導者の見解等から総合すれば、スタート台の高さは低ければよいというものでもなく、安全で合理的なスタートのための、適切な高さというものが自ずと存在すると考えられます。

※スタート台が低すぎる場合、入水角度を得るために高く飛び出す傾向が生じ、入水角度が鋭角になり、かえって危険度が増すことがあります。

E. そこで、全国のジュニアを指導する熟練コーチ約400名に対し、水深1.0～1.2m前後のプールにおけるスタート台として危険度の少ない高さについて、経験値としてのアンケート調査を行いました。

その結果は、本稿第3章(P.69)のとおりであります。これは水泳のスタートおよび飛び込み事故に関わるスポーツ医・科学的研究の成果・報告と参照しても、飛び込みスタートの方法を十分習得している泳者の利用を前提とすれば、合理性のある内容としてみることができます。

したがって、最も推奨件数の多い0.20～0.40m程度の高さを水深に応じて選択し、安全なスタート台の高さとして採用することが妥当と判

断できます。

### (3) ガイドライン

水深1.00m～1.35m未満のプールにおけるスタート台の高さのガイドラインを以下のとおりといたします。

プールの水深	スタート台の高さ(水面上)
1.00～1.10未満	0.25m±0.05m
1.10～1.20未満	0.30m±0.05m
1.20～1.35未満	0.35m±0.05m

上記ガイドラインは「いかなる飛び込み状況の中でも安全を確保」という観点ではなく、「一般的な競泳のスタートであること」、「安全に配置されたスタート台であること」、「必ず自分自身の身体で水深を確認してから行うこと」、さらに本稿第2章(P.66)で示す、「飛び込みの技術を習得」した者が指導員等の管理下で行われることを前提にしております。

### (4) 運用と責任

A. このガイドラインは、全国の既存の水泳プールの現状と、競技会・トレーニングの実施状況に照らし合わせ、頸椎・頸髄損傷・四肢麻痺等の重篤な飛び込み事故の防止を図るために検討・策定しました。しかし、これは「絶対的な安全基準」という正確ではなく、現実的な妥協点ともいべきものであります。

したがって、本ガイドラインどおりの設定で実施した飛び込みのスタートであっても、陸上、水中での姿勢・動作等の要因が複合すれば、プール底に頭部を強打して、飛び込み事故が起こるのも事実であると考えられます。