

平成 30 年度 オリンピック・パラリンピック・ムーブメント全国展開事業  
実践校視察報告書

1. 視察日時

平成 30 年 11 月 1 日 (木) 10:40～11:50

2. 学校(推進校)名

福岡県立玄洋高等学校

(〒819-0383 福岡県福岡市西区大字田尻 2490 番地)

3. 対象

全校生徒 896 名(男子 515 名 女子 381 名) 平成 30 年 5 月現在

4. 実施場所

玄洋高等学校 体育館

5. テーマ

「限界への挑戦」(成迫健児 氏)

玄洋高等学校 第 36 回創立記念式典・講演会

6. 実践内容

**第一部** 10:40～11:40 成迫健児 氏 講演

(1) 自己紹介

- ・ 400M ハードル紹介(試合映像)
- ・ どのような競技か、どのような練習をするか
- ・ 必要な体力要素(スピード、有気能力、耐乳酸系能力、筋の持久性)

(2) 幼少期のスポーツ

- ・ サッカー、水泳、陸上競技、書き方など

(3) 400M ハードル

- ・ 中学校、高校、大学、社会人それぞれの段階での試練(ハードル)と、それをどのように乗り越えてきたか

- ・ アメリカへの2週間留学にて、トム・テレッツ氏の指導を受ける→的確なアドバイスと否定感覚のない評価により、自分の動きが良くなっていく過程を実感
  - ・ 周りの意見もあるが、一番大切なのは「自分自身が今やっていることに意味を見出しているか」
  - ・ 夢（非現実的なもの）と目標設定（達成可能なもの）→積み重ねによって夢に近づいていく。非常に地道で根気のいる作業
  - ・ モチベーションについて（欠乏欲求、自己実現欲求）
  - ・ 意味のないことは存在しない
- (4) 北京オリンピックについて
- ・ 国の威信をかけて開催される大会
  - ・ ボルトの食事がマクドナルドであったエピソード

**第二部** 11:40～11:50 陸上競技部との交流（トレーニング実践方法紹介）

- ・ ハードルを用いたドリル



写真 1. 学校広報誌



写真 2. オリパラ教育関連の旗

## 実践校視察 (福岡県)



写真 3. 講演の様子①



写真 4. 講演の様子②



写真 5. 実技の様子①



写真 6. 実技の様子②