

2019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」 事業実施報告書

- | | |
|-----|------------------------------------|
| I | スポーツ及びオリンピック、パラリンピックの意義や歴史に関する学び |
| II | マナーとおもてなしの心を備えたボランティアの育成 |
| III | スポーツを通じたインクルーシブな社会（共生社会）の構築 |
| IV | 日本の伝統、郷土の文化や世界の文化の理解、多様性を尊重する態度の育成 |
| V | スポーツに対する興味・関心の向上、スポーツを楽しむ心の育成 |

道府県・政令市名【 茨城県 】

学校名【 大子町立南中学校 】

1 実践テーマ	I ・ V
2 実施対象者 (学年・人数)	大子町立南中学校 1学年：7名 2学年：10名 3学年13名 保護者10名 合計40名
3 展開の形式	<p>(1) 学校における活動</p> <p>① 教科名 (総合的な学習の時間, 特別活動)</p> <p>② 行事名 (輝翔祭(文化祭)2部：講演会)</p> <p>③ その他 ()</p> <p>(2) 地域における活動</p> <p>① イベント名 ()</p> <p>② その他 ()</p>
4 目 標 (ねらい)	<ul style="list-style-type: none"> ・オリンピック・パラリンピックやスポーツの価値を学び,2020 年オリンピック・パラリンピックへの興味・関心を高める。 ・日本代表として活躍するアスリートとの交流により, 努力することや目標を持つことの大切さを学び,日常の生活や学習に生かそうとする態度を育てる。
5 取組内容	<p>1 事前学習</p> <p>(1) 10月 全学年 保健体育 1 時間 ○テーマ「オリンピック・パラリンピックを知ろう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ねらい オリンピック・パラリンピックの意義や価値, 歴史について学び, 理解を深める。 ・教育プログラム「オリンピック・パラリンピック学習読本(中学校編)」の資料をもとに指導 <p>2 オリンピック・パラリンピック推進事業 全学年 特活2 時間扱い(輝翔祭(文化祭)2部) 「オリンピック・パラリンピック目指した先輩から学ぼう」</p> <p>(1) 日時 令和元年10月26日(土) 午後1 時～3 時</p> <p>(2) 会場 大子町立南中学校 体育館</p> <p>(3) 講師 茨城県競技力向上対策本部所属強化選手茨城国体ウエイトリフティング出場 安嶋 千晶 選手 協力 茨城県立大子清流高等学校ウエイトリフティング部</p>



(4) 内容

① 講師による講話

「オリンピックを目指した生き方について」

- ・ウエイトリフティングとの出会い
- ・ウエイトリフティングの魅力
- ・競技者としての生き方について



② 演題

「一生懸命になる

～ウエイトリフティングが私に教えてくれたこと～」

③ 講演内容

「出来るか出来ないかを考えるのではなく出来たらどれだけ嬉しいかを考える」この一文が人生を変えてくれた。安嶋先生の人生訓とも言える、澤 穂希著「夢を叶える」に書かれる一文から講演は始まった。大学入学当初の成績は、それまでの高校時代の輝かしいものとは比べものにならないほどのものとなってしまった。

全国大会 7月 失格「記録なし」

全国大会 11月 失格「記録なし」

そこでたまたま母親が読んでいた前記した本「夢を叶える」に出会う。気持ちを切り替え、寮で自主トレーニングを毎日1時間やるようにする。背水の陣で臨んだ大会の結果は見事

全国大会 3月 優勝 となった。

ここで学んだことは、最大のライバルは自分「自己ベストを超えること」ではなく、「やるべき事に取りかかれる自分」VS「やりたくないと思っている自分」だという。それは「絶対に弱い自分に負けるな」ということではなく「絶対自分に負け続けるな」ということだという。つまり、完璧な人間はそうそういないが、だからといって決めたことを全然やらないのでは、自分に自信がもてなくなってしまうという。ひいては、他人にも負けてしまうことになってしまうという。

「結果は気にしない」と安嶋先生はいう。そのことより次の2つが大切だと。

- ・出来たらどれだけ嬉しいかを考える
- ・やるべき事を誰かに宣言する

独りよがりな生き方ではうまくいかない。一人だけでやっているわけではなく多くの人に支えられている。たくさんの「お陰様」で今がある。

「誰々（人）のおかげ」「何々（物）のおかげ」

「誰かに良い影響を与えられる人」になりたい（相手にとってお陰様）

⇔

「あなたのせいで」と言われる人（誰かの記憶の中に自分が悪い記憶として残る）

安嶋先生の場合は、親が全面的に応援してくれた。しかし、そのことは当たり前じゃない。応援してくれる人のためと思うと、また頑張れるエネルギーになる。

最後に、安嶋先生の大学時代のつらい経験から学んだことの話であった。それは、「出来ることを一生懸命やる」ということである。大学1年の秋に大きなけがをしてしまい、膝の手術をして練習ができなかったときの事である。練習が出来ないで家にいるときは、みんなから後れをとってしまうと不安に襲われ、今できることをやろうと考えたそうである。そこで、「腹筋1万回」にチャレンジしたとのこと。また、東京オリンピック出場は家族の夢であり、応援してくれている人の夢であった。しかし、東京オリンピック出場できないことになってしまった。その時は、悲しさや申し訳なさでかなり落ち込んでしまい、試合に出るのが嫌になったほどだった。そのときに、つらさを紛らわすために、次のように考えたとのこと。



- ・何か一生懸命やっていれば考えなくなる
- ・その時出来ることを一生懸命やる

つらく悲しい思い出であったが、そこから見事這い上がり、現在もウエイトリフティングを続けて、今回の茨城国体では完全総合優勝を勝ち取ることが出来た。

④ 実技

安嶋先生の母校である茨城県立大子清流高校のウエイトリフティング部の生徒とともに、ご指導を頂きました。最初は、基本的な形を学ぶことが出来た。



一人一人に実際の道具を使って、ウエイトリフティングのポーズをとる指導を受ける。



6 主な成果

本校出身の卒業生からの講演だったため、身近な存在として受け入れやすい内容として、生徒一人一人の生き方に影響を与える内容となった。特に、何度も挫折を経験しておりそこからたくましく這い上がって現在までウエイトリフティングに関わっており、日々苦しい練習に取り組んでいることに、自らの生活を振り返る機会となった。

	<p>地元の高校生が参加したため、進路についても考える機会となり、ウエイトリフティングに興味を示す生徒もいた。さらに、その後の学校生活や学習への取り組みにもプラスへの変化が見られる生徒がいた。</p> <p>事前学習として、「オリンピック・パラリオンピックを知ろう」というテーマで全学年授業を実施していたため、オリンピックやパラリンピックの意義や価値、社会的影響力の大きさについてさらに深く理解することが出来た。</p> <p>文化祭の午後の部に設定したため多くの保護者や地域の方が講演を聴くことが出来、来年度に迫った東京オリンピック・パラリンピック大会を身近に感じることが出来た。</p>
7 実践において工夫した点 (事業の特色)	<p>地元の高校の協力を得て、体験(演習)を交えながら講演会を進めたため全員が最後まで集中して学習することが出来た。</p> <p>文化祭との共催で保護者や地域の方にも広く呼びかけ参加者を増やすことに配慮した。</p> <p>地元(茨城県)で国体が開催され、スポーツの気運が高まった時期に、事前学習から講演会に結びつけた。さらに、茨城県主催の学校における交流及び共同学習を通じた障害者理解(心のバリアフリー)の推進事業「障害者スポーツ理解啓発推進事業」の指定を受け、県立大子特別支援学校との交流を生かしてパラリンピック大会の理解・啓発にもつなげた。</p> <p>講師にはスーツではなく、全日本や茨城県代表のユニホームやトレーニングウェアで講演をしていただいた。憧れの服装で、興味を高めることが出来た。</p>
8 主な課題等	<p>ウエイトリフティングという特殊なスポーツであるため、講演後の高ぶった気持ちを維持させることが難しかった。高校に進学してその競技と出会わないと、競技の持つ魅力を十分理解することが出来なかった。</p> <p>体験をもとにした話をいただき、魅力的な話であったが広報活動が不足していたせいか、思った以上に参加者が少なくせっかくの講演も多くの方に聞いていただく事が出来なかった。</p> <p>ウエイトリフティングの道具等を地元の高校の協力を得て借用したが、運搬から設置までご厚意に甘えることになってしまった。</p> <p>今年度は、卒業生の中から講師を選定することが出来たが、今後継続して啓発活動を行う場合は、案内を頂いた講師を依頼することになる。</p>
9 来年度以降の実施予定	<p>来年度も継続して本校生徒理解啓発と地域の活性化に向けてアスリートとの交流を行いたいと考えている。特に、東京オリンピック・パラリンピック大会が行なわれ、社会的な盛り上がりも予想できるためテレビ等のメディアでしか見ることが出来ない人たちとの交流から、何事に対しても挑戦する気持ちを育成したい。</p> <p>アスリートの生き方に触れ、競技から学ぶ生き方や考え方を体育的な面だけでなく心の教育や生徒指導、学級経営にも生かして生徒たちに伝えていきたい。</p>