

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」

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【 京都府 】

学校名【 京都府立洛北高等学校 】

1 実践テーマ	【 V 】
2 実施対象者	京都府立洛北高等学校 講演会 スポーツ総合専攻 1, 2, 3年生 124名 講習会 強化指定クラブ（サッカー・ラグビー・ハンドボール・陸上競技・女子バレーボール・野球） 1, 2年生 120名
3 展開の形式	(1) 学校における活動 ① 教科名（ 保健体育・専攻スポーツ ） ② 行事名（ ） ③ その他（ ） (2) 地域における活動 ① イベント名（ ） ② その他（ ）
4 目標 (ねらい)	本校卒業生の藤田信之監督に、アテネオリンピックで野口みずき選手が金メダルを獲得するまでの道のりと、これまでの経験と東京五輪に対する想いを講演していただき、金メダリストを育てる指導者の想いを感じてもらうことが目標である。また、マラソンという競技はテレビなどで見る機会も多いが、視聴者は自分の人生に置き換えてがんばる気持ちを共有し、勇気と希望をもらう競技でもある。スポーツの醍醐味とオリンピック金メダルの重みというところを本校の生徒達に感じてもらい、スポーツを通じて人間性を高め、東京五輪を身近に感じることと、オリンピック・パラリンピックに対しての関わりを持つことがねらいである。
5 取組内容	平成30年12月13日(木) 講演会 「夢に向かって走れ ～次世代を担うトップアスリートの育成」 講習会 「持久走のトレーニング方法」 講師 F・R・A 藤田ランニングアカデミー 藤田 信之 氏(洛北高校卒) (1) オリンピックで戦うとは？ ① 事前学習 数々のドラマを生みだし、人々の記憶に残るオリンピックというものが、なぜ人々を感動させるのかということ、ナショナルトレーニングセンターに掲げられている「人間力なくして競技力の向上なし」という言葉の意味から競技を通し

て人間力を磨くということを体育理論において学習した。

## ② 講演会の内容

アテネオリンピックのダイジェストと女子マラソン野口みずき選手の走りを、講演前に生徒に視聴させ、アテネオリンピックとはどんな選手が活躍した大会で、その中で野口みずき選手がどんなレースをして金メダルを獲得したのかを確認し、その指導者が本日講演される藤田信之氏であると紹介をして講演を始めた。

野口選手や先日亡くなった真木和選手は、かなりの努力家であり、人一倍練習をしたということ。さらに、トレーニングによって脈拍が1分間に35回という驚異の体に仕上がりに、出場者の誰よりもトレーニングができていると確信して迎えたオリンピックであったので、全く悔いがないレースができたという話に、努力なくしてスポーツは語れないと突き詰められた瞬間であった。また、本校の卒業生ということもあり、新聞紙上で洛北が活躍していることをいつも楽しみにしているという話になり、その中でもより厳しい指導をされているクラブほど強いのではないか。さらに、その厳しさは指導者の愛情であり、その愛情をどう受け止めるかがこれからスポーツを実施していく上で大切であり、難しくなっていくところであるとの熱のこもった言葉に、全員が耳を傾けた。最後に、大切なことは勝つことではなく夢を持つこと、その人が競技をやめてからそのことが社会や家庭において活かされることであり、その競技をやっていてよかったという思いと、自分の子どもにもやってほしいと思える競技であってほしいという、陸上競技に携わられて持ち続けてきた思いを語られ、生徒達はいつしか内容に引き込まれていき非常に興味深い講演会であった。



講演会で熱い思いを語る藤田信之氏

## ③ 講習会

持久走を走るためには、ペースを保つということと、自分にどのくらいの負荷がかかっているか脈拍を測ることで確認していくと説明があり、グラウンドでランニングを実施した。

### ア. ペース走

1周250mグラウンド

1週のペース1分で走る。

そのペースで2周走る。ペース・ジャンプ力を高める

### イ. ビルドアップ走

列を組んで並んで走る。

1周のペースから2周目から5秒ずつ上げていく。

2周を2セット走る。

コミュニケーション力を高める

いろいろな競技のメンバーがペースランニングをすることで、同じペースでも余裕のある人や負荷がかかりしんどい人までいたことで、生徒たちも日頃のトレーニングの負荷のかけ方を学び、充実した時間を過ごした。



ペース走について解説する藤田信之氏

### 6 主な成果

オリンピックや世界で活躍したトップアスリートを育てた指導者の講演会を実施したことにより、金メダリストを育てた指導者が本校の先輩であるということを知り、生徒たちのオリンピックやスポーツへの関心も高まった。特に、持久走を走るためのトレーニングは熱心に取り組み、講習後も陸上競技部の生徒たち中心に目標とそれに向けてどのようなトレーニングをしているのか、競技力向上につなげるための質疑応答の時間がもたれ、そのひとつひとつの質問に熱心に答えていただいた。次の日から、意識が高まりトレーニングに励んでいる姿を見て、今回の講習会の成果の高さを感じた。また、トレーニングを通じて強くなるだけでなく、人として必要なものを感じ取った事業となった。今後人間力を高めるためにトレーニングに励み、さらなる飛躍を期待したい。



講習会后、陸上競技部と一緒に（中央 藤田信之氏）

7実践において工夫した点 (事業の特色)	<p>本校の卒業生がオリンピックのしかも金メダリストを育てた指導者であるということを生徒にアピールし、競技力を高めるだけではなく人間性を高められるような内容の事業になるように講師の方をお願いした。</p> <p>また、オリンピックやスポーツに興味・関心を持つとともに、自分でもできるのではという目標を達成する力を養うきっかけとなるように、全員が冬場に体育の授業で取り組んでいる持久走において大切なことを伝えられるような取り組みになるように内容を吟味した。</p>
8主な課題等	<p>今回の講演会も昨年度と同様に、スポーツ総合専攻の生徒しかきくことができなかつたため、すべての生徒が対象にできる時間に設定できるように早めに調整することが課題である。</p> <p>外で実施する講習会の場合、天候が思わしくなくてもできる内容も設定できるように、講師の方をお願いすることも必要である。今回は、持久走を走るためのトレーニングで、話が中心になりそうなところ、生徒主体にグラウンドで長い距離を走るという取り組みに急遽変更したため、少々中途半端な内容になってしまい、事前の打ち合わせの大切さと生徒が主体となって活動量が多い内容にすることが課題となった。</p>
9来年度以降の実施予定	<p>今年度も予定していた内容と大幅に変更になり、日程調整が非常に難しく、もう少し時間をかけて打ち合わせができれば、より充実した内容が実施できたと反省すべき点が多い。</p> <p>来年度以降も実施するためには、早い段階から方向性を検討したうえで講師を決定し、打ち合わせを密にして企画し内容を吟味し、生徒たちが目標達成に向けてすすんで取り組める内容にしていくことが望まれる。</p>