



平成 28 年度 オリンピック・パラリンピック教育事業  
推進校実践報告書

- 1 学校名：広島県立広島皆実高等学校
- 2 実施日時：2017（平成 29）年 1 月 26 日（木）
- 3 対象：体育科生徒（117 名）
- 4 派遣オリンピックアン：市橋有里さん（陸上競技：シドニーオリンピック出場）
- 5 授業内容：講演・実技

2017（平成 29）年 1 月 26 日（木）に広島県立広島皆実高等学校にて、陸上競技でシドニーオリンピックに出場された市橋有里さんが、体育科生徒 117 名を対象に、ご自身の選手時代のエピソードなどをご講演されました。

市橋さんは、中学校に入り陸上競技と出会い、その面白さに惹かれていきました。また、始めて出場した試合は長距離走ではなく、意外にも 800m だったそうです。その後、徐々に距離を伸ばしていき、最終的に長距離選手として練習に打ち込むようになりました。練習しても、なかなか思うような成績が出せなかったそうですが、地元の徳島駅伝でメダリストの選手と交流したことによって、より一層、世界で活躍できる選手になりたいという思いを強く持ったそうです。小さな私でも努力すればきっとオリンピックに出ることができると信じ続け、辛いことがあっても練習を欠かさなかったと話していただきました。広島皆実高校は、非常にスポーツが盛んな学校であり、OB にも多くのスポーツ選手がおり、スポーツ選手が来校する機会もあるそうで、身近にすごい選手がいて刺激をもらいながら練習ができることはとても恵まれているので、この環境を活かしてみなさんもがんばってほしいとメッセージをいただきました。

実技では、まず動的ストレッチを生徒とともに実施しました。ストレッチは全てのスポーツに適用でき、怪我の予防のために欠かせないものであるため、生徒たちは真剣に取り組んでいました。また、長距離走は苦手と感じている子が多いため、ゲーム的な要素を取り入れて手つなぎ鬼をしながら走るという活動をしました。

事後アンケートでは、「競技は違っても、心構えや取り組み方を学ぶことができた」「世界で闘った人の考え方は違うと思った」という感想が多く見られ、市橋さんの実践を自身のスポーツへ活かしていこうとする姿勢が伺えました。また、「マラソンは苦手だったけど身近に感じることができた」といった、この実践をきっかけに長距離走の苦手意識を払拭したメッセージも多くみられました。

## 6 授業の様子



講演の様子（陸上部員3名とサッカー部員1名が代表で質問を展開しました。その他の生徒からも多くの質問があり、市橋さんの話から熱心に学ぼうとする姿勢が伺えました。）



実技の様子（動的ストレッチやランニングフォームについて丁寧に指導していただきました。）



ジョギングやゲームでは、生徒たちは楽しみながら走る面白さを体感していました。



謝辞



集合写真