



平成 28 年度 オリンピック・パラリンピック教育事業
推進校実施報告書

- 1 学校名 : 熊本市立白坪小学校
- 2 実施日時 : 2017 (平成 29) 年 2 月 10 日 (金)
- 3 対象 : 全校児童 561 名
- 4 派遣オリンピック : 高橋千恵美さん (陸上競技 女子 10000m 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 2 月 10 日に、熊本県熊本市立白坪小学校にて、シドニーオリンピック (2000 年) に陸上競技 女子 10000m の代表として出場された高橋千恵美さんをお招きし、ご講演ならびに実技体験を実施していただきました。

講演では、「夢に向かって」をテーマに、高橋さんが長距離走でオリンピックを目指すようになったきっかけをはじめ、オリンピック出場を果たすまでの努力の過程や途中で経験した挫折などについてお話しされました。

高橋さんは、小学校時代には水泳や卓球など多くのスポーツをしていたそうですが、1 年生の時以外 5 年間すべて校内のマラソン大会で優勝するなど、長距離走も得意だったことから、5 年生の時にはオリンピック出場の夢を抱いていたと言います。また、中学校時代には、当時オリンピックの 10000m 代表として活躍していた松野明美選手が、小柄な体格ながらも精一杯世界のトップ選手と競い合う姿に憧れ、自分も誰かに感動を与える選手になりたいと、オリンピック出場の夢を一層強めたとお話しされました。

その後、強豪高校や実業団に所属しながら着実に夢の実現へと近づいていく過程には、怪我や貧血に悩まされたり、ライバルに競り負け、走ることを辞めようと思った経験をされたりするなど、壁に突き当たることもあったそうですが、小学生のころに抱いた夢を決して諦めず、“自分ならできる”と信じて練習に励み、ついにシドニーオリンピックへ出場し、15 年越しの夢を叶えることができたと振り返られました。

また、高橋さんはオリンピック後に現役を引退され、自身が現役時代に栄養管理の難しさで貧血に悩まされた経験から、大学に入学して管理栄養士の資格をとられました。また白坪小学校は、健康教育推進校の指定を受けていることもあり、講演の後半では、朝ご飯を摂る重要性や、成長期に必要な栄養素とそれらを食事によって効果的に摂取する方法など、具体的なアドバイスを交えながら成長期における食事による栄養摂取の重要性について児童にお話しされました。

講演の最後には、夢をもつ事の大切さをお話しされるとともに、その夢を周囲に宣言すること、“自分ならできる”と信じて諦めずに努力を続けることが夢の実現につながることを児童に伝えられました。

6 授業の様子



「夢に向かって」をテーマにご講演された高橋千恵美さん

現在管理栄養士としてもご活躍されていることから成長期の食事の重要性についてもお話しされました



「陸上競技の専門化（プロフェッショナル）として大切にしていることは何ですか？」との質問には、「諦めない気持ちです」と答えられました



講演後には4年生児童を対象に、ランニングの基本などの実技指導もされました



最後には全員でリレーをするなどして大いに盛り上がりました