

「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」

推進校実施報告書

- 1 学校名：岐阜県立大垣南高等学校
- 2 実施日時：2017年（平成29年）11月10日（金）
- 3 対象：岐阜県立大垣南高等学校 全校生徒 719名、保護者 約20名
- 4 派遣オリンピック：金藤理絵さん（競泳女子 200m平泳ぎ リオデジャネイロオリンピック金メダル）
- 5 授業内容：講演・実技

平成29年11月10日（金）に、岐阜県立大垣南高等学校にて、リオデジャネイロオリンピックにて競泳で金メダルを獲得された金藤理絵さんに、「諦めない心」という演題でご講演いただきました。ご自身の競技生活についてお話する前に、オリンピック・パラリンピックについて生徒たちがより理解を深められるよう、「オリンピックシンボルは5大陸を表現している」ことや、「2020東京オリンピックの一松模様のマークは、オリンピックとパラリンピックで同じ数の四角形を使っており、オリンピックもパラリンピックもより平等に、より密接になってきている」などといった、オリンピックに関する知識を話していただきました。

金藤さんは、ご兄姉が水泳を習っていた影響で自身も水泳を始め、高校生のときにはインターハイで優勝も経験し、大学進学後も順調に結果を残しており順風満帆でした。しかし、大学4年生のときに腰にヘルニアを発症してからは、まともに練習できない状態になってしまい、ロンドンオリンピックの代表選考に選ばれることができず、もう水泳を辞めたいと思う日々が約2年も続いたそうです。引退を考えたこともあったそうですが、大学生のときからずっと金藤さんの姿を見てきたコーチからの、「自分のやりたいときだけやって辞めたら勝手に辞めるのは、応援してきてくれた人達に失礼だ。自分のやりたくないという気持ちなど関係ない。とにかく続ける」という言葉で目が覚め、自分の弱さや怪我への恐怖心を乗り越え、「世界一を目指すなら世界一の練習をしなければならぬ」と、27歳という年齢から大学時代よりも厳しい練習に取り組んだそうです。また、手を前に出す動作やリズムを強化するため、水泳とは関係がなさそうなボクシングを練習に取り入れるなど、固定観念にとらわれず思考錯誤しながら、強くなるための練習を積み重ねてきたと話していただきました。このような努力や、コーチを始めとする自分を支えてくれる多くの人々の助けもあって、リオデジャネイロオリンピックの代表に選ばれ金メダルも獲得し、世界一になるという夢を見事に実現させたそうです。

会場の生徒たちに伝えたいこととして、「考え次第で自信は自分でつくっていきける」「挑戦してみないと分からないし、一度や二度うまくいかなかったとしても継続してみないと分からない」「正解はない。自分に合うものを徹底的に考えることが大切」といったことを話していただきました。最後に、実現可能な夢だけでなく、もっと大きな夢を持ち、その夢に向かって頑張ってもらいたいと激励の言葉を送っていただきました。

講演後、希望者の生徒約130名を対象に、ウォーミングアップや体幹を鍛えるためのトレーニングをご指導していただきました。ストレッチはペアでできるものだったため、生徒たちは楽しみながら取り組んでいました。体幹トレーニングでは、筋肉の緊張・脱力のタイミングや膝・骨盤の角度、呼吸方法など、意識すべき注意点を詳細まで伝えながら指導していただきました。体幹トレーニングの後半では、強靱な腹筋や背筋を要する

ものを紹介していただきましたが、全くブレることなく美しい姿勢を維持している金藤さんを見て、生徒たちから驚きと称賛の歓声があがりました。世界一の練習を積み重ねてきた選手の考え方の深さに触れ、生徒たちは大変良い経験ができた様子でした。

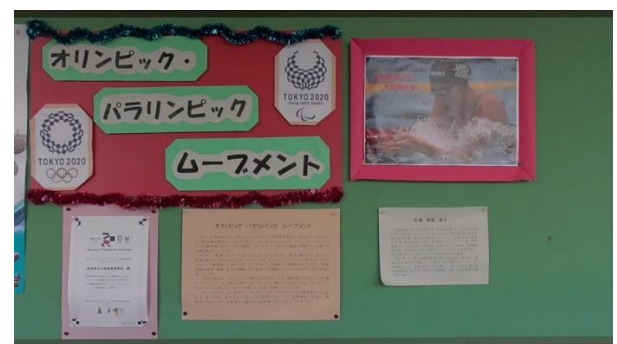
6 授業の様子



【講演の様子】



【生徒代表のお礼の言葉と記念品贈呈】



【文化祭でのオリンピック・パラリンピック展示コーナー】事前指導として、オリンピックやパラリンピッククイズを用意したり、金藤さんの紹介コーナーを設け、生徒たちがより一層スポーツやオリパラへの興味を持てるよう取り組まれていました。



【ウォーミングアップの指導の様子】ペアで楽しくアップを行っている生徒たちの姿が印象的でした。



【体幹トレーニングの指導の様子】生徒たちの様子を見て回り、丁寧にアドバイスをしながら指導してくださいました。