

「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：熊本県立松橋支援学校
- 2 実施日時：2017（平成 29）年 11 月 17 日（金）9：00-12：45
- 3 対象：生徒 51 名、教員 15 名
- 4 派遣パラリンピアン：堀内規生さん
(パラリンピック女子マラソン伴走者 パラリンピックリオデジャネイロ大会 銀メダル)

5 授業内容：講演、実技

2017（平成 29）年 11 月 17 日（金）に、熊本県立松橋支援学校にて、パラリンピックリオデジャネイロ大会の女子マラソンで銀メダルを獲得した道下美里選手の伴走を行なった堀内規生さんが、講演と実技指導を行いました。

「魔法の絆（ロープ）」というテーマで行われた講演は、自己紹介から始まり、道下選手の映像、オリンピックとパラリンピックの価値、リオデジャネイロパラリンピックに参加したときの思い出、そして、パラリンピックマラソンの伴走者の役割や伴走を行なう際のポイントなどについて、堀内さん自身の経験や考えを基にお話しされました。特に、会社員として働きながら、伴走者としてのトレーニングも欠かさずに行なうために、毎日 4 時半に起きて、トレーニングをしてから仕事に行き、仕事の後にまたトレーニングを行なっているという堀内さんの日々の生活のお話しの際には、生徒たちから感嘆の声が上がっていました。また、伴走者の役割は目の見えないマラソン選手の「目の代わりになること」であるが、そのためには日々のコミュニケーションや信頼関係が必須であるというお話や、実際に伴走をする際にかける言葉の工夫によって選手のペースや調子が変わってくるというお話など、普段は聞くことができない伴走者の方のお話に、生徒達だけでなく先生方も聞き入っている様子でした。そして、講演の最後には生徒達へのメッセージとして、堀内さんが伴走者としての生活の中で大切にしている、目標をもつこと、仲間を作り大切にすること、仲間を尊敬すること、早起きすること、栄養のバランスを考えて食事をとること、そして継続して本気で取り組むことの重要性について、お話しされました。

実技指導では、2 人組になり、1 人はアイマスクをして、もう 1 人が伴走用のロープで誘導をする練習を行いました。生徒達は、堀内さんの合図とともに 2 人で協力して校庭に置いたコーンを避けながら進む中で、アイマスクをして目の見えない人の世界を経験するとともに、声とロープを用いて目の見えない人の誘導を行なうことの難しさを感じている様子でした。最初は、恐る恐る歩き、とまどっている様子でしたが、少しずつ慣れてくると、スピードを上げて走っている生徒もいました。生徒と一緒に先生も参加しており、うまくコーンを避けることができたりゴールに無事にたどり着けたりした際には、大きな歓声が上がっていました。

実技指導の後には、質疑応答が行われました。生徒からは、疲れずに長い距離を走る技術、堀内さんが伴走者として活動している理由、さらには道下選手と接する中で感じた目の見えない人が持つ力について質問ができました。それぞれの質問に堀内さんは、同じペースを保ち、長い距離を疲れずに走るには腕の力を抜いてなるべく楽な状態で走るとよい、道下選手が本気で取り組んでいることが自身の伴走者として活動するモチベーション

になっている、そして、道下選手が挨拶の声でその人が知り合いかどうかを判断できるなど音を聞き分ける能力に秀でている、と回答していました。質疑応答の後には、生徒からの謝辞があり、散会となりました。

6 授業の様子



【講演の様子】



【会場の様子】



【伴走の指導①】



【伴走の指導②】



【伴走の練習②】



【伴走の練習③】



【質疑応答①】



【質疑応答②】