

「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：広島県立賀茂高等学校
- 2 実施日時：2018（平成30）年1月15日（月）13：20-14：10、14：20-15：10
- 3 対象：生徒160名（1年生、40名×4クラス）
- 4 派遣オリンピック：市橋 有里さん  
（女子マラソン オリンピックシドニー大会 15位）
- 5 授業内容：講演、実技

2018（平成30）年1月15日（月）に、広島県立賀茂高等学校にて、オリンピックシドニー大会の女子マラソンに出場した市橋有里さんの講演と実技指導が行われました。授業は、1年生の4クラスを2クラスずつ2回にわけて実施されました。なお、授業の内容は2回とも同じであったため、以下では、1回目の授業を中心に報告します。

授業開始のチャイムとともに生徒のあいさつが行なわれ、担当の先生から市橋さんの紹介と本事業の趣旨説明が行われました。次に市橋さんから、自己紹介とともに、中学校3年生のときにオリンピックに出場するという目標をたててから、実際にオリンピックに出場するまでの苦労や実際にオリンピックに出場したときの思い出などについて講演がありました。講演の最後で、市橋さんは、夢や目標を達成するにはどうしたらよいかを考えながら授業を受けてほしいと述べ、実技指導に移って行きました。

実技指導では、まず始めに準備運動の指導がありました。特に、長距離を走るうえで重要な肩甲骨や股関節をほぐすための動的ストレッチの方法を中心に指導されました。ストレッチをする生徒を巡視しながら、市橋さんは、走る時に使う部位を中心にストレッチを行なうことが大切であることを強調していました。

次に、長距離を走るうえで重要な「腕振り」と「腿上げ」の技術の指導がありました。「腕振り」のポイントは、頭が上下しないように腕を振ることで、長距離を走るとき、特にレースの後半の疲れが出てくるときこそ意識して行なうことが必要である、と説明されていました。また、「腿上げ」は、腰の高さまで上げるようにすることがポイントである、と説明されていました。そして実際に、「腕振り」と「腿上げ」を意識して約20mの往復走の練習を行いました。最初は、「腕振り」と「腿上げ」を意識しすぎてぎこちない動きを見せていた生徒達も、市橋さんの声かけのもとで何度か走る中で、少しずつ「腕振り」と「腿上げ」を習得している様子でした。生徒が「腕振り」と「腿上げ」に慣れてきたところで、10チーム（1チーム8人）に分かれてリレーを行いました。必死になって走っている生徒だけでなく、大声で応援する先生方の様子も印象的でした。

そして、最後に、クールダウンも兼ねて、ゆっくり体育館の中を大きく円になるように4周走りました。走りながら、市橋さんは、少し疲れがでてきているときこそ「腕振り」と「腿上げ」を意識することを強調して生徒に伝えていました。

実技指導終了後、生徒や先生から市橋さんへの質疑が行なわれました。運動する前に食べるものや、長距離を走るときの着地はかかととつま先どちらで行なうかなど、専門的な質問が出ました。そして最後に、夢や目標を

達成するにはどうしたらよいか、という授業の最初に生徒に問いかけた問題への市橋さんの答えとして、「腕振り」や「腿上げ」などの基本的な技術を大切にして、日々努力を重ねることで夢は叶えられるとお話されました。また、オリンピックは選手として出場するだけでなく、応援やボランティアなど多様な関わり方によって全ての人が参加できるスポーツの祭典であることから、是非2020年の東京オリンピックに参加してほしい、というメッセージを送られました。

最後に、代表生徒からの感想と謝辞があり、散会となりました。

## 6 授業の様子



【 講演の様子 】



【 肩甲骨のストレッチの様子 】



【 腿上げの高さの確認 】



【 腿上げと腕振りを意識した走る練習 】



【 リレーの様子 】



【 走りながら指導する様子 】