



「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：広島県熊野町立熊野東中学校
- 2 実施日時：2018（平成30）年10月31日（水）12：40-15：55
- 3 対象：講演 生徒400名（全校）、実技指導 生徒130名（3年生）
- 4 派遣オリンピック：廣田 遙 さん
(女子トランポリン アテネ大会7位、北京大会12位)

5 授業内容：講演、実技

2018（平成30）年10月31日（水）に、広島県熊野町立熊野東中学校にて、トランポリンの廣田遥さんの講演と実技体験が行われました。

「諦めない心の持ち方」というテーマで行われた講演において、廣田さんは、自身がトランポリンを始めて、オリンピックに出場するまでの経験を振り返りながら、生徒達がこれから生きていくうえで大切にしてほしいことをお話しされました。

元々、翻訳家になりたかった廣田さんは、小学生のときに友達の誘いでオーストラリアに留学することになりました。その際、ホームステイ先でトランポリンを初めて経験したことがきっかけで、トランポリンを始めることになりました。日本に帰国後、トランポリンの楽しさを忘れられなかった廣田さんは、地元でトランポリンクラブを探して入部しました。そのクラブの練習場は、家から2時間ほどかかる場所にありましたが、毎日の練習が楽しかったことから苦にならなかったそうです。しかし、周囲の友達が幼少期からトランポリンを行っていたのに対して12歳からトランポリンを始めた廣田さんは、常に周囲から友達みたいにうまくなるのは無理だと言われてきました。そんな中、トランポリンクラブの先生だけは、「人の3倍の努力をすれば、友達よりもうまくなれる」と言ってくれたそうです。この言葉を信じて、廣田さんは、毎日先生から与えられた練習メニューを3倍するようになりました。そのため、それまで以上に練習に時間がかかるようになったことから、移動の電車内で学校の宿題を行うなど、時間を有効に使うようになったそうです。このような努力の結果、競技を始めてわずか3年でジュニアの日本代表に選ばれて世界の舞台で活躍するようになりました。

しかし、高校に入学するとそれまでのように人より3倍の努力を続けても、結果がなかなか出ずに、スランプに陥ってしまいました。そんなとき、母親から普段の身体トレーニングに加えて精神トレーニングも加えたらよいのではないか、というアドバイスを受けました。そこで、呼吸法や試合前に集中力を高めるルーティーンを作ったりして、試合によりよい精神状態で挑めるような努力をしたところ、全日本選手権で優勝することができ、アテネオリンピックの出場権も獲得しました。そこから全日本選手権10連覇を果たした廣田さんでしたが、北京オリンピックに向けてトレーニングをしていた2008年に肉離れと骨折という大けがを負ってしまいました。大会への出場も諦めなければならぬかと思っていましたが、「1パーセントでも可能性があるならそこに賭けてみよう」と言ってくれたトレーナーなどのサポートによって、北京オリンピック本番では無事に演技をすることができたそうです。

このような自らの競技生活を振り返りながら、廣田さんは、生きていくうえで、人より勝るためには人の3倍の努力をすることが必要であること、身体的な強さだけでなく精神的な強さも大切であること、そして周囲への感謝の気持ちを持つことが大切である、ということをお伝えされました。そして最後に、夢をもつことは辛いこともあるけど諦めない気持ちを強く持ってほしいし、もしそれでも壁にぶつかったときは自分が成長できるチャンスと思って頑張ってもらいたい、とメッセージを送られました。

質疑応答では、生徒からオリンピックの演技の前は緊張しなかったのか、廣田さんにとってトランポリンはどのような存在か、といった質問がでました。前者の質問に対しては、演技のときはいつもワクワクが緊張を上回っていたため、あまり緊張はしなかったと答えられていました。後者の質問に対しては、トランポリンは自分を成長させてくれた存在である、と答えられていました。

講演後には、3年生の生徒とクラス対抗縄跳び大会を実施しました。優勝クラスには廣田さんのサイン色紙が贈呈されました。最後の代表生徒の挨拶では、これから高校受験という大きな壁に立ち向かううえで廣田さんのお話を聞いて勇気もらった、と感謝の言葉が送られました。

6 授業の様子



【 講演① 】



【 講演② 】



【 縄跳び大会① 】



【 縄跳び大会② 】



【 色紙贈呈 】



【 代表生徒の挨拶 】