

「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：広島県福山市立内海中学校
- 2 実施日時：2018（平成30）年11月14日（水）10：00-11：45
- 3 対象：生徒36名（全校）
- 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11月14日（水）に、広島県福山市立内海中学校にて、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たところ、「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、生きていく上で、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（諦めない心）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ことを伝えられました。そして最後に、もし諦めそうになったときは、自分が成長しているときだと思って今日の話思い出してほしい、とお話しされました。

質疑応答では、初めて外国に行ったときのことやトランポリン競技の国際レベルの変化についての質問がでました。また、「時には諦めて切り替えることも大切なのではないか」という生徒の意見に対しては、自分が納得するまで諦めずに取り組むことが次につながっていくのではないかと回答していました。

講演後には、1、2年生合同チーム対3年生の対抗縄跳び大会を実施しました。生徒からは自然に「頑張れ」、「諦めるな」といった励ましの声や「縄が長い」、「回すスピードが遅い」などのアドバイスも出ていました。

最後の代表生徒の挨拶では、これから高校受験に立ち向かう上で廣田さんから教わった諦めない心を大切にしていきたい、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 】



【 質疑応答 】



【 縄跳び大会① 】



【 縄跳び大会② 】



【 記念撮影 】