

「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：横浜市立汐見台中学校
- 2 実施日時：2018（平成30）年11月16日（金）13：00-16：00
- 3 対象：生徒約40名（運動部所属生徒）
- 4 派遣パラリンピアン：野澤 啓佑 さん  
（陸上競技 400m ハードル リオデジャネイロ大会 出場）
- 5 授業内容：講演、実技体験

2018（平成30）年11月16日（金）に、横浜市立汐見台中学校にて、陸上競技 400m ハードルの野澤啓佑さんの講演と実技体験が行われました。実践に際して、事前に野澤さんの競技歴や実績が載った自己紹介プリントが配布されました。

「目標へ向かって努力することの大切さ」というテーマで行われた講演において野澤さんは、自身が陸上競技を始めてオリンピックに出場するまでの過程で影響を受けた人との思い出、そしてオリンピックを経験して感じたことについてお話しされました。

講演の始めに野澤さんは、自らがリオデジャネイロオリンピックの際に着ていたジャージとスパイクを生徒に見せました。生徒は、本物のジャージやスパイクに触れて感動している様子でした。

野澤さんは、自らが陸上競技を始めてオリンピックに出場するまでの間で、主に 5 人の方の影響を受けました。1 人目は小学校 5、6 年生のときの担任の先生です。その先生は、いつも休み時間や放課後に一緒に全力で遊んでくれたそうです。野澤さんはその経験を通して、遊ぶことの楽しさを学んだそうです。また、その先生から勉強することの大切さも教わったそうです。2 人目は中学校のときの陸上部の顧問の先生です。中学校で友人と一緒に陸上部に入った野澤さんでしたが、なかなか記録は伸びず、競技成績も特筆するものではありませんでした。しかし、努力を続ける中で、顧問の先生からは陸上の基礎的な技術だけでなく、挨拶などの人として大切なことを学んだそうです。そして、何よりも高校で陸上を続けるか悩んでいた野澤さんに「好きなら続けるべき」と声をかけてくれたことで、陸上を続ける決心をさせてくれたそうです。3 人目は高校のときの陸上部の顧問の先生です。地元では陸上が強豪高校に進学した野澤さんは、その先生の勧めで本格的に 400 メートルハードルを始めました。最初は 400 メートルハードルを好きになれませんでした。が、少しずつ記録が伸びていくのが嬉しく、だんだんと競技を好きになっていきました。そして、記録は順調に伸び続け、全国大会出場を果たした野澤さんでしたが、初めての全国大会前はとても不安な気持ちになりました。その時、顧問の先生から「強い気持ちを持つこと大切さ」を教わったそうです。その結果、全国大会で 3 位になることができました。4 人目は大学の競走部の先生です。高校生のときに全国大会で 3 位だった野澤さんは、大学では日本一になりたいと思って大学に進学しました。しかし、大学に入って早々に顧問の先生に「世界を目指せ」と言われました。野澤さんはとても衝撃を受けたそうですが、次第に、世界で戦える選手になるには大学生の 4 年間をどのように過ごすか、と考えるようになっていきました。また、身近に世界で戦う先輩がいたことで、本気で世界を目指すように

なっていました。そして、海外遠征などを通して改めて日々の勉強の大切さも感じるようになったそうです。最後は現在所属する会社の上司の方です。その方は、野澤さんが競技を行うことにとても理解を示してくれて、様々な面でサポートをしてくれているそうです。最後に、野澤さんは、自分がオリンピックに出場できたのはこれらの人々の支えによるのが大きいから、人との出会いを大切にしてほしい、とメッセージを送られていました。また、オリンピックでの経験に関しては、目標設定の重要性と世界との壁を痛感したことをお話しされました。特に、オリンピックに向けては、常に本番を意識して練習に取り組むと同時にライバルとなる選手の分析も欠かさずに行いました。そして、このような努力が自分を高めてくれたそうです。

実技体験では、走り方の指導が行われました。足の振り上げ方のイメージや着地するとき意識する点などを細かく指導していました。初めて行う動きも多かったことから、生徒からは「難しい」と言った声も聞こえましたが、一生懸命に取り組んでいる様子でした。また、実際に模範演技を見せると生徒から歓声があがり、とても盛り上がりました。

## 6 授業の様子



【 講演① 】



【 ジャージに触れる生徒 】



【 講演② 】



【 質疑応答 】



【 走り方の指導 】



【 模範演技 】