

「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  
(教育地域拠点)」 (平成30年度) 県教委授業視察報告

【盛岡市立仙北小学校】

- ① 実施日時 平成30年12月4日(火)
- ② 対 象 年生 5, 6年生 242名
- ③ 派遣アスリート 福田 正博氏  
(サッカー元日本代表)



- ④ 事業内容 (講演・実技)
  - 10:40 ~ 開会及び講師紹介
  - 10:45 ~ 講演
  - 11:10 ~ 実技
  - 11:20 ~ 質疑応答
  - 11:25 ~ 写真撮影・講師挨拶
  - 11:30 ~ 終了

平成30年12月4日、サッカー元日本代表福田正博さんをお招きし、講演と実技が実施されました。

仙北小学校では「夢」を持つことをテーマに取り組んでいます。福田さんの講演を聞いて児童は夢をどのように持ち、実現するにはどうしたらよいのかを考える機会となりました。

最初に福田さんのプロフィールを話してくださいました。現在、朝の情報番組に出演されており、観たことがある人もいるでしょう。女の子3人の父親で、犬を飼っていることも話されました。そして、サッカーとの出会いについてお話しいただきました。野球少年だった福田さんをサッカーに何度も誘っていただいた田中先生に出会っていなければ、サッカー日本代表の福田さんは生まれていなかったとのことでした。

続いてフェアプレーについて子供たちに問いかけ、規則を守ることだけではないことを話されました。大事なことは自分に関わるすべての人やものに感謝や思いやりの気持ちをもつことがフェアプレーの精神の一つであることを話されました。

このことはわかっていることではあるが、できないことがあるため多くの人から指摘されることが多いのです。できない理由の一つとして心に余裕がないことがあげられます。心に余裕をもつためには体力をつけることが一番大事です。そこで体力をつけるために必要なのは、よく寝ることとよく食べること。ユーチューブばかり見て寝不足だったり朝食をとっていないかったりするとイライラするなど、攻撃的になり心に余裕をもてないことにつながり、人のことを考えられなくなります。つまり基本的な生活習慣が大事です。

次に運を引き込むことが大切であることを話されました。運は売っているものではない

し、待っていても来ないもの。運を引き込むために、運がついていると思い込むこと。自分に起きたすべての出来事に対して、例え怪我をしたとしても運がないと思わず、この程度で済んだ、運がついていると思うことが大事。そのために必要なのが言葉。初めから「無理、だめ、できない」という言葉を使わないこと。心の中で思っている声に出してしまうと行動そのものが変わってしまうとのことです。その例がわかる、幼稚園児が跳び箱8段に挑戦するDVDを見ました。周りの園児がみんなで「できるできる」と何度も応援していたら、本当に跳べたのです。これは園児が一つになる瞬間でもありました。

それから、笑顔も大事です。朝、鏡を見て笑顔をつくるだけでもいいから続けることで自分のところに人が集まってくるとのことでした。怖い顔で、聞きたいことがあれば聞いてと言ってもだれも聞こうとはしません。顔に余裕をもって、いつも笑顔でいるようにしてほしいと話されました。

最後に夢や目標をもつことの大切さについて話されました。明確な目標や夢をもてないことは悪いことではないし、夢や目標が変わってもよいが、夢や目標があると苦しいとき頑張れるし自分が何をすればよいのか明確にできるので、理想としては夢や目標をもつことが大切であることを話されました。

実技では、サッカーをやっている児童が10名ほど前に出てきて、リフティングをしながらパスをするのですが、なかなかパスが通りません。何が必要なのかを考えたら、やはり言葉なのです。パスする時に「はい」や「行くよ」などの声掛けをしたら、それまでうまくつながらなかったパスが通ったのです。言葉の大切さを身をもって体験することができました。

最後にみんなで記念撮影をし、福田さんは児童の間をハイタッチして退場されました。



【花巻市立笹間第一小学校】

- ① 実施日時 平成 30 年 11 月 1 日（木）10：20～11：05
- ② 対 象 1～6 年生 131 名
- ③ 派遣オリンピック 鹿島 丈博 氏  
(体操 2004 アテネオリンピック団体金メダル、あん馬銅メダル  
2008 北京オリンピック団体銀メダル)
- ④ 事業内容（講演・実技）
  - 10：20 ～ 開会及び講師紹介
  - 10：25 ～ お話の時間
  - 10：45 ～ 実技チャレンジ
  - 10：55 ～ 質疑応答
  - 11：00 ～ 写真撮影・講師挨拶
  - 11：05 ～ 終了

平成 30 年 11 月 1 日、花巻市立笹間第一小学校において、2004 アテネオリンピック体操団体金メダル、あん馬銅メダル、2008 北京オリンピック団体銀メダルの鹿島丈博さんをお招きし、講話・実技体験を実施しました。

1～6 年生の全児童が体育館中央に置かれたマットを囲んで座り、高橋校長に続いて入場した鹿島さんを大きな拍手で迎えました。

（1）お話

鹿島さんのお話は、選手時代の映像から始まりました。ダイナミックな技に子供たちは歓声を上げ、着地が決まると大きな拍手が起こりました。

鹿島さんのお話の内容は主に 3 つありました。

① 目標をもってほしい

- ・オリンピックに行きたいという目標をもったのは小学校 1 年生のとき。
- ・クラブの先輩が取材を受けている姿を見て、自分もそうなりたと思った。
- ・「オリンピックに行きたい」と声に出すよう言われて実行した。
- ・池谷くんからメダルを見せてもらった。
- ・目標をもっていればつらいときも頑張れる。

② 楽しむこと

- ・楽しさがないと続けられない。
- ・たくさん失敗すれば、できたときの喜びは大きい。
- ・頑張ればたとえオリンピックに行けなくても困難を乗り越える力になる。

③ よいことをしよう。

- ・あいさつ、ごめんなさいを言うなど当たり前のことができるように。

- ・当たり前のことができて、初めて当たり前ではないことに挑戦できる。
- ・これができれば、人が見ていないところでも努力できる人になる。

## (2) 実技チャレンジ

6年生がマット運動に挑戦しました。倒立につながる動きやストレッチを行いました。このような簡単なことができて、いろいろなことができるようになる。

- ・動物歩き：手や頭が下になる状態
- ・ひざ伸ばし動物歩き：手と足を近づけていくと倒立に近い姿勢になる
- ・片足で：もう一方の足でマットを蹴りながら前進
- ・手に体重をかけて：手に体重を乗せる時間を増やしていく

## (3) 質疑応答

Q 体操しているときに何を考えているか。

A 体が勝手に動くようになる（自動化）まで練習を重ね、実際に行うときは少ないポイントだけ考える。

Q 心をきたえるポイントは。

A 「緊張」を自覚すること。緊張は悪いことではないので、緊張しないようにすることよりも「自分は今緊張しているのだ」と分かることが大切。練習の時から緊張の自覚をもつこと。試合中に頭が真っ白になる緊張はよくない。

Q 跳び箱が苦手（こわい）。どうすればよいか。

A 跳び箱で行うことを、まずマットで行う。次に一段で行う。少しずつ高くして同じことをする。

最後は、全校児童と鹿島さんとの記念撮影が行われ、子供たちに握手や手を振られながら退場していきました。子供たちは金メダルを見せてもらい大満足の表情でした。





【奥州市立田原小学校】

① 実施日時 平成 30 年 12 月 13 日（木）

② 対 象 3～6 年生 26 名

③ 派遣オリンピック 星 奈津美氏

(2012 ロンドンオリンピック競泳女子 200m バタフライ銅メダル、  
2016 リオデジャネイロオリンピック競泳女子 200m バタフライ銅メダル)

④ 事業内容（講演・実技）

14：00 ～ 開会及び講師紹介

14：05 ～ 講話

14：20 ～ 実技

15：20 ～ 質疑応答

16：00 終了



（写真 1）

平成 30 年 12 月 13 日、えさしクリーンパークプールにおいて、2012 ロンドンオリンピック競泳女子 200m バタフライ銅メダリスト、2016 リオデジャネイロオリンピック競泳女子 200m バタフライ銅メダリストの星奈津美さんをお招きし、講演と実技が実施されました。

星さんは、昨年度も田原小学校で講演をしてくださいましたが、今年度は実技指導もしていただくということで念願かなったの講演となりました。

田原小では、昨年の講演で星さんからいただいた 3 つの言葉、「前向き」「感謝」「チーム」を忘れずに、1 年間、様々な取り組みを成功させてきました。星さん自身も 3 つの言葉を合言葉にしていた田原小の子どもたちに驚きと感動をしていました。また、この日のために「道徳」や「総合的な時間」を活用して、昨年度、星さんのお話から学んだことや自分が実践してきたことを振り返ったり、「困難を乗り越える人間の強さや気高さ」を主題として学習したりすることで、病気を克服してオリンピックに挑んだ星奈津美さんの生き方をあらためて考え、実技学習への意欲を高めました。

開会行事、講師紹介（写真 1）の後、星さんの「実技をたくさんしましょう」の言葉で、早速プールでの指導に入りました。はじめの気合の言葉もちろん、「前向き」「感謝」「チーム」です。星さん、先生方も円陣に加わり、心が 1 つになりました（写真 2）。そして、いよいよ実技が始まります。はじめは、星さんがお手本となりクロールを泳ぎます。無駄のないフォームに子どもたちの感嘆の声。子どもたちはメダリストの実際の泳ぎを水中に潜って食い入るように見ていました。その後、皆でクロールを泳ぎました。星さんからは、正しいストリームラインを教えていただき、すぐに子どもたちの泳ぎが変わりました。その後も星さんはプールで子どもたち一人ひとりに声をかけながら、個人の泳ぎたい泳法を指導。あっという間の有意義な時間でした（写真 3）。

着替えてからは星さんのご好意で、ロンドンとリオの銅メダルを披露。子どもたちは実

際手にとったり、首にかけたりと大喜びでした。その後、たくさんの質問にも丁寧に答えられました。「バタフライの泳ぎのコツを教えてください」という質問に対しては、キックのテンポを大切にすること、呼吸のリズムもキックと合わせることが大切であることを教えてくださいました。星さん専門の種目ならではの泳ぎのコツを教わり、子どもたちは、バタフライに対して、なにか泳げるきっかけをつかんだように見えました。また、「星さんのライバルは誰ですか。」という質問に対して、星さんは、「自分にとってのライバルは自分自身です。自分に勝ってからでないと相手とは闘えない。練習では完璧を求めるのではなく、全てを出し切ろうと思って全力で取り組んできた。」とお話しされました。「ライバルは自分自身」という言葉は、昨年度の授業で学んだ、星さんのあきらめず真摯に水泳に向き合ってきた生き様が示している言葉であったので子ども達の心に印象深く残った様子でした。

後日の児童からは、「技術面だけでなく気持ちの面で星さんから学ぶことができました。『本当のライバルは自分。』いつも自分のもっている記録を超えるように努力することが大切だとわかりました。新記録をだしても満足しないで次はその上をいくように努力することを忘れず運動でも生活でも心がけたいです。」といった感想が寄せられました。

子どもたちも大満足の講演と実技でした。

昨年度の講演から学んだ「前向き」「感謝」「チーム」を実践しようと取り組んできた田原小児童ですが、今回の実技指導を通して、「自分をライバルとして自分に勝つために全力で取り組むこと」を学び、さらに日々の実践に生かしていこうという思いをもった様子でした。



(写真2)



(写真3)

#### 【釜石市立釜石小学校】

- ① 実施日時 平成30年12月14日（金）
- ② 対 象 1年生～6年生 130名
- ③ 派遣オリンピック 星奈津美氏

（水泳2012 ロンドン 2016 リオデジャネイロオリンピック  
女子200m バタフライ銅メダル）

#### ④ 事業内容（講演・実技）

10：45 ～ 開会及び講師紹介

10：55 ～ 講演

11：30 ～ 質疑応答

11：35 ～ 写真撮影・講師挨拶

12：00 給食 5, 6 年生の教室を回り、児童と交流

12：40 ～ 終了

平成 30 年 12 月 14 日、釜石市立釜石小学校体育館において、2012 ロンドンオリンピック 2016 リオデジャネイロオリンピック競泳女子 200m バタフライ銅メダリストの星奈津美さんをお招きし、講演が実施されました。当初は市民プールでの実技も計画していましたが、改修工事のために使用できず、体育館での実技を交えた講義になりました。

最初にオリンピックに係るクイズをしました。（１）第 1 回夏のオリンピックはいつでしょう？（①1896 年、②1912 年、③1964 年）（２）第 1 回の夏のパラリンピックはいつでしょう？（①1948 年、②1960 年、③1988 年）（３）オリンピックで使用される競泳のプールの深さは何 m でしょう？（①1.5m②3 m③5 m）いずれも、3 択の問題でしたが、子どもたちは事前に学習してきており、1 問目と 2 問目は当たっていました。（正解は（１）①、（２）②、（３）②）また、オリンピックの選手村の映像なども見せていただき、オリンピック選手が実際に生活した場所を見ることができました。

星さんは小学校 3 年生の頃にオリンピックに出たいという夢を持ち、そこからどのようにすれば選手になれるかを考えながら行動してきたそうです。まず、できることを考え、指示されたことだけでなく、自主的に行動することを心がけたそうです。中学生の頃からは 200m を泳ぐ持久力を付けるため、毎日ランニングをしたり、1 日何キロも泳いだりしたそうです。また、1 日の終わりに後悔を残さないことを目標にして、今日やれることを全て実行し、全力を出し切るという事をしてきたそうです。

また、スポーツの意義も教えてくださいました。「する・見る・支える・知る」ということです。スポーツはすることだけでなく、スポーツを観戦する、指導者やボランティアなどで支えることができます。そしてスポーツの歴史や競技のルール、チームや選手を知ることによって人とのつながりが生まれたりしてもっとスポーツを好きになれるということをお話してくださいました。みんなにスポーツを好きになって、是非、楽しんでほしいということをおっしゃっていました。

実技指導では、水泳に役立つ運動ということで、みんなで軽いストレッチ体操をしました。足首、股関節、肩甲骨のストレッチの仕方を学びました。

その後、1 年生から 3 年生にはメダルを手にとって見せてくださいました。メダルの重さに驚いていました。また、児童からの質問に答えてくださいました。どうしたら、もっと水泳がうまくなるか、ということについては、「好き」という気持ちが大事で、うまくなないと「好き」という気持ちを忘れてしまいます。星さんは子供のころから水が好きで、

ベビースイミングをしたときに水を全然怖がらない子だったそうです。初心を忘れないことが水泳を上達させることだとも話してくださいました。

全校生徒で記念撮影をし、4年生から6年生には給食時間に教室を回ってメダルを触らせ、個々の質問に答えてくださいました。児童たちは水泳の練習方法を質問したり、どれぐらい練習していたかを聞いたりしていました。自分の目標を持つこと、そのためにどんな行動をすればいいのか考えることの大切さを教えてくださいました。

最後は全校児童で星さんのお見送りをして、釜石小学校での授業を終えました。



#### 【盛岡市立上田中学校】

① 実施日時 平成 30 年 11 月 29 日 (木)

② 対 象 1 年生 126 名

③ 派遣パラリンピアン 横澤高德氏

(チェアスキー競技 2010 バンクーバーパラリンピック出場)

岩手県紫波郡矢巾町出身



#### ④ 事業内容（講演・実技）

13：30 ～ 開会及び講師紹介

13：35 ～ 講演

14：30 ～ 実技

15：10 ～ 写真撮影・講師挨拶・生徒謝辞・エール

15：20 ～ 終了

平成30年11月29日、盛岡市上田中学校において、2010バンクーバーパラリンピックチェアスキー競技出場の横澤高德さんをお招きし、1年生126人を対象に講演会と実技を実施しました。盛岡市立上田中学校では、昨年度も1,2年生を対象とし、横澤さんから講演をしていただきました。

講演会は、はじめに副学年長の高橋先生から講師の経歴等について紹介がありました。その後、横澤さんから、DVDの映像により自己紹介があり、チェアスキー競技を見ることができました。「夢」がキーワードです。

5歳の頃にご両親の影響により、ミニバイクに初めて乗ったころから、バイクのレーサーになることを夢に、その夢に向かって取り組んだことを話されました。22歳の時に夢が叶い、国際A級ライセンスを取得し、プロとして活躍しました。25歳の時に次は、インストラクターとして、後進指導を夢見て地元にもトクロスのコースを作りました。完成して試走した日、ジャンプ台を飛んだ後の着地に失敗してしまい、自分の足の感覚が全くなく、足を動かすことができなくなってしまいました。脊椎の2つが粉碎骨折となり、その骨片が神経を損傷させてしまったため、足が動かさなくなってしまったそうです。入院中に考えていたことは、「できないこと探し」でした。歩けない、好きなバイクに乗れない、幼い子供たちをどこにも遊びに連れて行けないなど、希望の光が見えない絶望感に苛まれての日々を過ごしたそうです。そんな中、気持ちを180度変える出来事がありました。テレビで長野パラリンピックの開会式を見たこと、病気で両腕と両足を失った方と出会ったことでした。その方が上手に車いすに乗り、義足を付けて歩く訓練と義手を付けての訓練を行い、さらに煙草を上手に吸う姿に衝撃を受けることとなりました。煙草に火をつけてあげた時、自分は歩けない、しかし、自分には使える手があり、できることがあるのだと気づいたそうです。この時から「できること探し」を始めたそうです。挑戦してできるようになったことの積み重ねによって自信になっていくと話されました。

リハビリの先生がチェアスキーを勧めてくれましたが、当時は、自分が障がい者であることを受け入れられず、歩けるようになることを目標にリハビリをしているのに、障がい者スポーツをするなどと考えもしなかったそうです。しかし、初めてリフトに乗り、山の頂上での雪景色を見た時、心の底から感動し、涙が止まらなかったそうです。歩けなくな

った自分がその景色を見ることができたことが奇跡だと思えたそうです。そして、5 m進んでは転び、5 m進んでは転ぶの繰り返しに悔しさを感じ、バイクにチャレンジしていた頃の闘争心が沸きあがり、挑戦する気持ちを忘れていたことに気づかされたそうです。また、これまで、自分の怪我により、先生、家族、仲間に助けてもらったことに對し恩返ししたいと思ったことから、チェアスキー競技で金メダルを取ることが新しい夢となったそうです。チェアスキーを始めて10年の月日が経った2010年、バンクーバーパラリンピックに選手として、出場することができました。

日本チームは、メダルを大いに期待されていましたが、本番では、なかなかメダルには届かなかったそうです。大会中のある日、選手、コーチ、スタッフが集まり、スキーは個人競技ですが、日の丸を揚げたい気持ちでチームが一つになったそうです。次の日からは、メダルラッシュとなり、人と人が力を合わせると無限大の不思議な力となり、皆の力が一つになることで奇跡が起きることを感じたそうです。

最後に、チェアスキーと出会い、再び夢を持つことを知った。夢の途中で挫折することもあるかもしれないが、結果が全てではないし、叶わないからダメではない。生徒たちには夢や目標に向かって挑戦してほしい、と話されました。

実技は、①各種車椅子について横澤さんからの紹介 ②チェアスキー用チェアに実際に乗り、ターンの際の体の左右への傾きを体験 ③マラソン用車椅子を直接持ち上げて、その軽量感を体験 ④バスケット用の車椅子による各学級対抗リレーを体験しました。車椅子の用具に触れ、感じて、楽しみながら実技にチャレンジする姿が見られました。実技後は、生徒代表の謝辞と感謝のエールが横澤さんに送られました。



【盛岡市立乙部中学校】

- ① 実施日時 平成 30 年 12 月 12 日（木）
- ② 対 象 1 ～ 3 年生 196 名
- ③ 派遣パラリンピアン 根木 慎志 氏  
(2000 年 シドニーパラリンピック男子車椅子バスケットボール キャプテンとして出場)
- ④ 事業内容（講演・実技）
  - 13 : 30 ～ 開会及び講師紹介
  - 13 : 35 ～ 講演
  - 15 : 55 ～ 質疑応答
  - 16 : 00 ～ 実技
  - 16 : 20 ～ お礼の言葉・写真撮影・講師挨拶
  - 16 : 30 ～ 終了

平成 30 年 12 月 12 日、シドニーパラリンピック男子車椅子バスケットボール、キャプテンとして出場した根木慎志さんをお招きし、全校生徒 196 人を対象に講演と実技を実施しました。

講師紹介の後、はじめに根木さん自身が出会いを大切にしていることを話されました。パラリンピアンとなって様々な人との出会いにより多くの友達ができたと、そしてその出会いからたくさんのことを学ぶことができたとのことでした。生徒との今日の出会について最後は友達になれることを期待していることを伝え、講演が始まりました。

映像により、東京オリンピックから始まるパラリンピックの歴史や現在の状況について理解を深めることができました。

その後、根木さんの小学校時代から競技歴や高校時代に交通事故にあってから生活の様子、車椅子バスケットを始めるきっかけからシドニーパラリンピック出場までの苦難について話をされました。高校 3 年生の時に交通事故にあって車椅子生活が始まったときはそのことを受け入れることができず苦しかったこと。体が起こせる状態にまで回復した時、車椅子バスケットに誘われたことをきっかけに考え方が変わり、パラリンピック出場を目指したこと。最初の 3 回（12 年）のパラリンピックには代表選手に選出されなかったこと。特に 3 回目のアトランタオリンピックに出場できなかったときは本当に悔しい思いをしたが、開会式に出て輝いている選手を見たとき、次のシドニーパラリンピックに出場することを決意したこと。そしてその後の 4 年間は、それまであんなにつらかった練習が全て次のパラリンピック出場につながっていると思うと、練習が楽しくてしかたなかったとのことでした。パラリンピック出場まで 16 年かかったけれども、最後まであきらめなければ夢がかなうことを実感したそうです。

また、感謝を忘れないことの大切さについても話されました。障害者としてつらいことはないし、たいいていのことはできる。階段だけは登れないけれど周りの人のおかげで障害がなくなる。これまでたくさんの人たちに支えられてきたことに感謝しながら今の生活が

あるとのことでした。

この後、バスケットボール部男女の前キャプテンと現キャプテン、顧問等先生方の代表によるフリースロー体験がありました。そして、根木さんのドリブルからのシュートの模範演技が行われました。惜しいシュートが続き、十数回目にシュートが決まった時は会場全体が盛り上がりましたし、最後まであきらめないことの大切さについて伝えていただきました。

最後に、写真撮影の後、生徒代表の謝辞があり授業が終了しました。



#### 【西和賀町立沢内中学校】

- ① 実施日時 平成 30 年 11 月 21 日（水）
- ② 対 象 1 ～ 3 年生 61 名
- ③ 派遣パラリンピアン 横澤 高德 氏  
(チェアスキー 2010 バンクーバーパラリンピック大回転座位出場)
- ④ 事業内容（講演・実技）
  - 14：50 ～ 開会及び講師紹介
  - 14：55 ～ 講演
  - 15：30 ～ 質疑応答
  - 15：45 ～ 実技
  - 16：20 ～ 写真撮影・謝辞及び花束贈呈
  - 16：30 ～ 終了

平成 30 年 11 月 21 日、バンクーバーパラリンピック大回転座位出場の横澤高德さんをお招きし、全校生徒 61 人を対象に講演と実技を実施しました。

講演は、はじめに江六前校長先生から講師の紹介等がありました。その後、横澤さんか



ら、DVDにより経歴等の紹介がありました。

子供の頃の夢は、モトクロスのレーサーになりたかったそうです。22歳でその夢は実現したものの、25歳の時に大きなジャンプ台を飛んだ後の着地に失敗し、大きなけがを負ってしまいました。入院中は、絶望感の中「できないこと探し」ばかりしていたのですが、両腕と両足のない方との出会いにより、大きな衝撃を受け「できること探し」を少しずつ始めていったそうです。できたときに生まれる小さな自信を積み重ねていくことが大きな自信につながっていくとのことでした。

リハビリの先生の勧めによりチェアスキーと出会い、始めは、自分が障害者であることを受け入れられなかったそうです。でも、チェアスキーを体験し滑るたびに褒められ、そして何度も転んでいるうちにバイクにチャレンジしていた闘争心が沸きあがってきたことにより、自分が怪我をして挑戦する気持ちを忘れていたことに気づかされたそうです。そこから挑戦が始まり、自分の怪我により助けてくださった方々に対し恩返ししたいと思ったこと、スキーでパラリンピック金メダルを取ることが新しい夢となったそうです。

バンクーバーパラリンピックでの日本チームは、メダルを大いに期待されていましたが、本番では、なかなかメダルには届かなかったそうです。大会中のある日、選手、コーチ、スタッフが集まり、日の丸を揚げたい気持ちでチームが一つになったそうです。個人競技ではあるけれども、次の日からメダルラッシュとなり、人と人が力を合わせると無限大の力となり奇跡が起きることを感じたそうです。

東京オリンピックパラリンピック目前ですが、スポーツには「する」楽しみはもちろんですが、「支える」楽しみもあります。競技のことを調べたりする「知る」楽しみもあるので、いろいろなかわり方でスポーツに親しんでほしいことを伝えられました。

最後に、夢や目標を持つこと、結果が全てではないこと、失敗しても挑戦し続けることが大切であることについて強調されました。

実技では、①チェアスキー用のチェアに実際に乗り、ターンの際の体の左右への傾き体験、②マラソン用車椅子の走行体験、③バスケット用の車椅子によるスラローム走行体験、④バスケット用の車椅子からのシュート体験に楽しみながら挑戦する生徒の姿が見られました。

最後に、写真撮影の後、生徒代表の謝辞があり、花束が横澤さんに送られました。



【盛岡南高等学校】

- ① 実施日時 平成 30 年 12 月 13 日（木）
- ② 対 象 体育科・普通科体育コース 1 年生～2 年生 160 名
- ③ 派遣パラリンピアン 根木 慎志 氏  
(2000 年 シドニーパラリンピック男子車椅子バスケットボール キャプテンとして出場)
- ④ 事業内容（講演・実技）
  - 9 : 10 ～ 開会及び講師紹介
  - 9 : 15 ～ 講演
  - 10 : 30 ～ 質疑応答
  - 10 : 40 ～ 実技
  - 11 : 20 ～ お礼の言葉・写真撮影・講師挨拶
  - 11 : 30 ～ 終了

平成 30 年 12 月 13 日、シドニーパラリンピック男子車椅子バスケットボール、キャプテンとして出場した根木慎志さんをお招きし、体育科・普通科体育コース 1 年生、2 年生を対象に講演と実技を実施しました。

根木さんは、3000 校以上の学校を訪問し、約 80 万人と出会っているそうです。親子 2 代で講演を聞いたという人もいて、出会いに感謝していると話されていました。言動や行動が共通すると共感できる。共感すると涙することもあります。盛岡南高校の生徒とも、最後は友達になれることを期待していると話されていました。

始めにパラリンピックの歴史について、映像を交えて話されました。1964 年 11 月 8 日は、東京パラリンピックが開催された日です。はじめは身体障がい者の車椅子の大会でしたが、シドニーパラリンピックから知的障がい者や視覚障がい者の大会が始まりました。現在は、140 か国からパラリンピックに出場しています。「失われたものを数えるな、残されたものを生かせ」ということが、パラリンピックの考えです。根木さんは 18 歳の時に交通事故に遭い、脊髄を損傷して車椅子の生活となりました。中途障がいということですが、生まれつきの障がいの方もいます。また、事故だけでなく、戦争で足をなくしたり腕をなくしたりした兵士もいます。オリンピック憲章は世界平和ですが、パラリンピック憲章は多様性、つまり違いを認めるということです。誰もが違いを認めて共生できることがこれからの社会に求められていることを教えてくださいました。

根木さんは、運動能力の高いお子さんだったようで、小学校の時は柔道で全国大会に出場、中学校では水泳部に入り奈良県記録を樹立して期待されましたが、高校ではプールの無い学校に入ったため、サッカー同好会を作りました。公式戦は 1 勝しかできなかったのですが、楽しく学校生活を送っていたそうです。しかし、卒業前に交通事故に遭ってしまい、半年間寝たきりの生活を余儀なくされ、お見舞いに来る人にはニコニコして話していても、夜になると涙する日々が続いたそうです。

その当時は、できないことは恥ずかしいこと、かつこ悪いことと思って生活をしていた

そうですが、車椅子バスケットに誘われたことをきっかけに、誰にでも同じ可能性があるんだと考え方が変わり、パラリンピック出場を目指したそうです。

パラリンピックの出場規定にそれぞれの身体状況に応じて区分があり、5人の合計が14点までなのですが、根木さんは2点で、障がいの度合いが高いため相当の努力をしないと出場機会が与えられません。24歳のソウルの時には選手に選出されることは憧れでしたが、28歳のバルセロナの時には最終選考の16人から12人になるときに落選しました。満を持して臨んだ32歳のアトランタの時も、残念ながら選手には選ばれませんでした。深く傷つき、やる気が起きない日々が続きましたが、自分に何が足りないのかを気づいたそうです。それは、「日本代表選手になりたい、出場したい」という、出場するのがゴールであり、自分のことだけを考えていたということです。真の選手になるためには、日本の代表として戦って、世界とどれだけ通用するのか、日本代表としてどんなことができるのか、ほかの選手のこととも考えながら臨まないとならないということに気づいたということでした。それから4年間は、目的をもって練習したため、辛く苦しい練習でも、楽しさを感じるように。36歳のシドニーパラリンピックに初めて選手として参加し、キャプテンとなりました。アトランタの時はライバルとしか見ていなかった周りの選手と一緒に戦う仲間として見ることができ、また、周りの選手やコーチから絶大な信頼を得るようになったそうです。

また、夢は叶うということ、感謝を忘れないことの大切さについても話されました。これまでたくさんの人たちに支えられてきたことに感謝しながら今の生活があるとのことでした。生徒に向けては、この学校で何をするか、その先は何かを考えて目標を持つことの大切さを教えてくださいました。

この後、体育館に移動し、バスケットボール部男女の現キャプテンと部員数名と校長先生、顧問等先生方によるフリースロー体験がありました。バスケット選手であるので、シュートを決めることができました。そのあと、根木さんのドリブルからのシュートの模範演技が行われました。たくさんの大きな応援のもと、惜しいシュートが続き、十数回目にシュートが決まった時は会場全体が盛り上がりました。

最後に、生徒からの謝辞があり、写真撮影をして授業が終了しました。



【一関第二高等学校】

- ① 実施日時 平成 30 年 11 月 5 日（月）
- ② 対 象 1～3 年生 664 名
- ③ 派遣オリンピック 千田 健太氏  
(フェンシング 2012 ロンドンオリンピック男子フルーレ団体銀メダル)  
宮城県気仙沼市出身
- ④ 事業内容（講演・実技）
  - 11：45 ～ 開会及び講師紹介
  - 11：55 ～ 講演
  - 12：20 ～ 実技
  - 12：30 ～ 質疑応答
  - 12：35 ～ 写真撮影・講師挨拶
  - 12：40 ～ 終了

平成 30 年 11 月 5 日、一関第二高等学校において、2012 ロンドンオリンピックフェンシング競技男子フルーレ団体銀メダルの千田健太さんをお招きし、講演と実技が実施されました。

小学校のころまでサッカーが一番好きだった千田さんは、中学校に入り気仙沼フェンシングクラブに入りました。そこでは右利き用の剣が足りず左利き用しかなく、「左は世界を制す」というコーチの指導の下、利き手を左にし、蛇口を回すことや、箸の持ち方から変え全て左での生活をするようになったとのこと。剣は家でもいつでも、遊び感覚で触れるようにしたり、練習も工夫したりしていたそうです。高校では初心者と同級生を 2 人誘い、インターハイに出場できるまでになり、高校 3 年のインターハイでは 3 位となりました。大学は中央大学に入学しましたが、すぐには日本代表には選ばれず、大学 3 年になって一気に結果が出るようになり、日本代表に選ばれるまでになったそうです。北京オリンピックには出場しましたが、いい結果は出せず、悔しい思いをしたそうです。ロンドンオリンピックまでの 4 年間はスランプもあり、怪我が多く足首の靭帯損傷のため復帰できたのは大会 2 カ月前でした。

千田さんは緊張により、大きな大会でナーバスになったり、勝ちが目前に迫るとポイントを取りこぼしたりすることもあったそうです。そこで、メンタルトレーニングを取り入れ、自分の性格を分析し、どのように振る舞えばよいかわかるようになって、ロンドンオリンピックの時は、世界ランク 7 位だった日本は、2 位の中国、3 位のドイツを破り決勝に行くことができました。（優勝はイタリア）

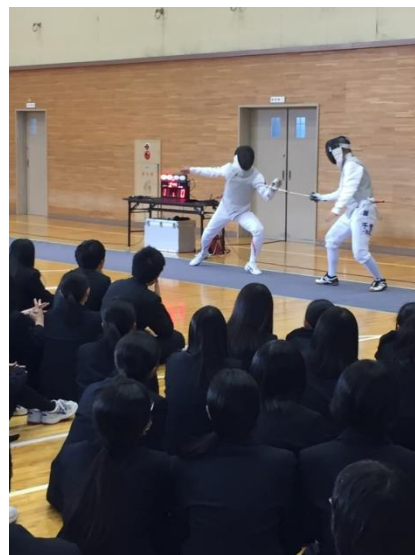
千田さんは気仙沼出身であり、震災後、高校のグラウンドは仮設住宅になって周りの景色が変わったことが残念でしたが、地元の応援は大きな力となったそうです。いわて国体を最後に引退しましたが、今後は、大学院で学位を修得し、アスリートスポーツ界に貢献で

きればと思っているそうです。

生徒に向けては、どんなことにも一つひとつの積み重ねが大事であり、競技では、計画、実行、検証、行動は大事であり、それは仕事にも通じるものがある。いろんな経験をして新しい発見をし、何が一番自分が好きなことなのか、何が自分に向いているか、いろんな興味があることをやってみてほしいと述べていました。

実技では、最初にフェンシングの点数の取り方の説明をしてくださり、フェンシング部の1から3年生から一人ずつ、3人の選手と1分間の勝負をしてくださいました。2年生の生徒とは延長の末千田さんが勝ち、インターハイに出場した3年生の生徒とも延長の末、生徒が勝ちとなりましたが、千田さんの無駄のない動きにはオリンピックの風格がありました。

最後に全員で写真撮影をして終了しました。



#### 【久慈東高等学校】

- ① 実施日時 平成30年11月29日(木)
- ② 対 象 1～3年生 558名
- ③ 派遣オリンピック 初瀬 勇輔 氏  
(柔道 2008北京パラリンピック男子90kg級 出場)  
長崎県出身
- ④ 事業内容(講演・実技)
  - 12:30 ～ 開会及び講師紹介
  - 12:35 ～ 講演



13 : 35 ~ 質疑応答

13 : 45 ~ 終了

平成 30 年 11 月 29 日、久慈東高等学校において、2008 北京パラリンピック柔道男子 90 kg 級に出場した初瀬勇輔さんをお招きし、「行動することで自分を変え、世界を変える！」と題して講演が実施されました。

初瀬さんは、高校卒業後に若年性緑内障を患い、大学 2 年生までに両目の視力を失いました。視野の中心部分が見えなかったり、人がいるのは分かるが顔が見えなかったりする状況に、当時は、人生で積み上げてきたものが全部無駄になった、全部崩れていく感じがしたと振り返っていました。

しかし、そのような人生のどん底にいた当時、周りの人々にたいへん助けられるとともに、中学校から高等学校まで柔道に取り組んでいたことから、障害者の柔道大会への出場を誘われ、初めて出た大会で優勝を飾りました。その後、国内大会で 9 連覇、アジア大会で連覇するなど活躍し、2008 年には北京パラリンピック大会に出場を果たしました。

初瀬さんからは、視力を失うという障害を抱えながらパラリンピックに出場した話の他、日本には 936 万人の障害者の方がいることや、障害者に対する社会システムとして、医療モデルから社会モデルへの移行が必要であることが話されました。

医療モデルは、診断や検査など医療的な尺度で障害の有無を図り、それをサポートしていく考え方ですが、一方、社会モデルは、診断結果や症状に関わらず、社会的困難に直面している場合に支援の手を差し伸べることで、そのような社会になってほしいことを、初瀬さんから生徒たちに伝えられました。

後半には、パラリンピックの始まりや価値について説明されました。

パラリンピックは、ルードヴィヒ・グットマンが、車いす患者によるアーチェリー大会を開催したことが始まりであることが説明され、「失ったものを数えるな。残されたものを最大限に生かせ」という前向きな言葉が紹介されました。また、パラリンピックの語源として、当初は P a r a p l e g i a（下半身不随） O l y m p i c（オリンピック）という意味があったが、その後 P a r a l l e l（平行） O l y m p i c（オリンピック）に変わり、「もう一つのオリンピック」という意味で用いられていることが説明されました。他に、パラリンピックには、勇気、強い意志、インスピレーション、公平という 4 つの価値があることも紹介されました。

パラリンピックムーブメントの推進を通して目指すゴールは、インクルーシブな社会を創出することであり、初瀬さんから、「多様性のある社会がイノベーションを起こす」という強いメッセージが伝えられました。

生徒たちは、障害のある方も一緒に過ごす社会で、困難に直面している場合に支援の手を差し伸べることの大切さや、年齢、国籍、職業、身体などの違いを超えて共存できる社会が構築され、多様な人々が一緒に過ごす社会が求められることを理解することができました。



#### 【花巻清風支援学校】

- ① 実施日時 平成 30 年 12 月 17 日（月）10：10～11：30
- ② 対 象 小学部 1～6 年生、中学部 1～3 年生、高等部 1～3 年生 220 名
- ③ 派遣オリンピック 鹿島 丈博 氏  
(体操 2004 アテネオリンピック団体金メダル、あん馬銅メダル  
2008 北京オリンピック団体銀メダル)
- ④ 事業内容（講演・実技）
  - 10：15 ～ 開会及び講師紹介
  - 10：20 ～ 講義
  - 10：40 ～ 写真撮影
  - 10：55 ～ 実技
  - 11：15 ～ 謝辞・講師挨拶
  - 11：20 ～ 終了

平成 30 年 12 月 7 日、花巻清風支援学校体育館において、2004 アテネオリンピック体操団体金メダル、あん馬銅メダル、2008 北京オリンピック団体銀メダルの鹿島丈博さんをお招きし、講話・実技を実施しました。

最初に、選手時代の映像をみんなで見ました。ダイナミックな技に子供たちは歓声を上げ、着地が決まると大きな拍手が起きました。

鹿島さんは、3 歳の頃から 21 年間体操を続けて 24 歳の時にオリンピックに出場しました。お兄さんが体操を始めたことがきっかけとなり、体操を始めましたが、できなかったことができるようになったことに喜びを感じたことが、体操を続ける原動力になったそうです。そして、一人ではできないことでも、いろんな方々の助けによってオリンピックの金メダルにつながったと話していました。

現在は、大学で指導しながら、東京オリンピックの次のパリオリンピックを目指して、日本のナショナルチームの12歳から15歳の指導をしているそうです。指導の目標としているのは「できた」という達成感を持たせることと、「自分で考えて、自分の言葉で話して、自分の目標を持って取り組む」選手を育成することだそうです。

鹿島さんが選手の時はいつも孤独で、緊張することもあります。オリンピックや世界大会での応援は力になったそうです。スポーツは「すること」「見ること」「応援すること」に価値があり、皆さんには選手を応援して欲しいという事を話されていました。鹿島さんは大阪清風高校出身です。花巻清風支援学校に来られたことは何かの縁だと思います。大阪清風高校出身の選手が東京オリンピックにも出場するかもしれませんので、是非、大阪清風高校も応援してほしいと話していました。

そして、今すぐできなくても、諦めないで続けていれば、少しずつできるようになり、その積み重ねによって大きく成長できるということ。また、チャンスはどこにでも流れているものですが、それは誰にでも見えるものではなく、努力している人が見えるもの。つまり、努力していないとチャンスをつかめない。そのために考えられる準備をしていないといけないという事も話していました。

講義が終わり、全校児童・生徒と鹿島さんとの記念撮影が行われました。

実技会場の準備をした後、児童・生徒の代表数名が、鹿島さんの指導の下、実技を行いました。ストレッチ体操、ゆりかご〜ジャンプハイタッチ、横転、前転、開脚前転、カエル倒立などを行い、特別支援学校の生徒でも取り組める実技と指導のコツを教えてもらいました。

最後に生徒会代表からの謝辞と鹿島さんへの生徒が作った贈り物を渡し、鹿島さんの授業が終わりました。

