

地域のスポーツ文化に資する オリンピックによるスポーツ教室に関する報告

久保 賢志・沖口 誠・西山 哲郎

抄録

本稿は、スポーツ文化による地域振興とトップアスリートのセカンドキャリアを後押しすることを目的とした、中学生対象のスポーツ教室に関する報告である。

具体的には、本教室は子ども達とオリンピックが交流し、前者がオリンピックとスポーツ文化に興味を持ち、日常の運動習慣形成を推進することを目標としていた。それはまた、体育教員に方法論や指導意図を指導し、指導技術を向上してもらうことも目標としていた。

結果としてそのイベントは、①子ども達に感動を与え、②子ども達とオリンピックが体を動かしながら交流し、③子ども達のスポーツに対する学習意欲を向上させることができた。加えて、④その学校のある地域で東京2020オリンピック・パラリンピックの開催機運を醸成し、⑤体育教員の指導技術を向上させることができた。

東京2020オリンピック・パラリンピック大会の開催が一年先に延期されたなかで、本報告が地方自治体でスポーツ文化を振興する一つのモデルとなることを期待したい。

キーワード：地域連携、スポーツ教室、オリンピック、トップアスリート

1. 研究の目的

2010年8月、文部科学省は「スポーツ立国戦略」を公表し、今後の日本のスポーツ政策の方向性を示した。そこでは、実施すべき重点戦略として、以下の5つの目標が掲げられていた（文部科学省2010）。

- (1) ライフステージに応じたスポーツ機会の創造
- (2) 世界で競い合うトップアスリートの育成・強化
- (3) スポーツ界の連携・協働による「好循環」の創出
- (4) スポーツ界における透明性や公平・公正性の向上
- (5) 社会全体でスポーツを支える基盤の整備

本研究では、そのうち(1)と(3)と(5)に注目し、スポーツ文化による地域振興とトップアスリートのセカンドキャリアを後押しするような活動として、

中学生を対象としたスポーツ教室の開催を実施した。

スポーツ文化による地域振興について、東京2020オリンピック・パラリンピックの招致成功により、東京を中心とした一部地域ではインフラの再整備が進んでいる。その一方で、開催地から遠い地方自治体においては、その機運にうまく乗り切れていないのが現状といえる。オリンピック・パラリンピックの地元開催を一過性のものとせず、ポジティブなレガシーを積み上げていくには、オリンピックによるスポーツ文化の推進を地方で実現していくことが重要となる。そうした活動は、同時にトップアスリートのセカンドキャリア形成を支援することにもつながるだろう。

子どもを対象としたスポーツ教室の開催は、先行研究（奥谷ほか2004）によると、開催当日に行った運動が効果をもたらすだけでなく、子どもの体力低下が嘆かれているなか、日常的な身体活動を活性化することがデータで示されている。特に、トップアスリートを指導者としてスポーツ教室を開催した

場合は、学校の教員などが指導する場合より、参加者との双方向なコミュニケーションが活性化し、技能に関するフィードバックが増え、参加者の満足度が高まることが明らかとなっている（田原ほか2016）。

上記を踏まえ、2019年に東海地方のM市¹⁾で中学校の授業の一環として「オリンピック 沖口誠」ふれあい体操教室を開催した。その第一の目的は、オリンピックと子ども達が授業内での実技指導を通じて交流し、オリンピック・パラリンピックを中心にスポーツへの興味を持ち、日常の運動習慣形成を推進することにある。さらに、子どもだけではなく、体育教員にも指導意図や方法論をレクチャーして、指導技術を向上してもらうことを第二の目的とした。

以上のことから、本教室は講演型の授業ではなく、熟練した指導技術と競技力を持つオリンピックの指導ノウハウや、技術（見本）にふれて感動を味わうことができる体験型の体操教室を特別授業として展開することとした。

2. 活動の背景

M市では、総合計画等に基づき太平洋沿岸部の活性化に取り組み、ビーチスポーツを活かした地域活性化を行ってきた。特にサーフィンが盛んで、これまでに全日本選手権大会やプロサーフィン大会、ジュニア・マスター選手権など全国規模の大会を誘致してきた。

また、2013年に東京2020オリンピック・パラリンピックの開催が決まって以降は、人口減少が懸念される地域の活性化の起爆剤として、サーフィン以外のスポーツも含め、オリンピックレガシーを活かすことが検討されるようになった。

さらに同市は、2019年に東京2020オリンピック・パラリンピックのサーフィン競技における海外二カ国のホストタウンとして登録された。この登録を活かすために、両国とのスポーツや文化を通じた交流等を通じ地域のグローバル化及び活性化を推進する「ホストタウン交流事業」にも取り組んでいる。

このホストタウン交流事業の一環として、「オリンピック」を招聘したスポーツ推進の取り組みを検討していたが、サーフィンが東京2020で初めてオリンピック競技となることもあり、講演やスポーツ教室

の講師を務めるオリンピックの人選や、取り入れる種目を選定する上で困難があった。

そこで、2018年11月、同市の企画政策部の職員と親交のあった著者の一人（久保）に本件に関する相談が寄せられた。

M市からの要望では、①次世代の子ども達に感動を与えられるようなイベント、②聞くだけの講演ではなく、子ども達と体を動かしながらの交流、③スポーツに対する学習意欲の向上、④東京2020オリンピック・パラリンピック開催機運の醸成、⑤M市の体育教員への技術指導。といった子ども達の成長と、体育教員の指導技術向上に寄与するイベントが求められていた。

そこで久保は、上記の5つの項目を取り入れたオリンピックによる「ふれあい体操教室」を提案した。講師には、北京オリンピック体操競技男子団体銀メダリストで、関西大学体育会器械体操部コーチの沖口誠を招聘。企画内容やM市が求める5つの目的を説明したうえで、沖口に講師を依頼した。沖口は、同市のスポーツ推進に向けた情熱や取り組みに共感。また本件が、社会的意義や子ども達の学習意欲を高めるうえで、貴重な機会になると考え参加を了承した。

開催決定後、M市は、オリンピックとふれあう対象者の選定や、開催場所などの環境整備、予算の確保を行い、バックアップ体制を整えた²⁾。久保は、本件のコーディネーターとして参画し、沖口との日程調整や、体操教室のプログラムを準備した。加えて、当日の体操教室の運営や報道対応、自身も体操競技の指導経験があることから講師サポート役として現場指導にも携わった。そして、2019年2月に東京2020オリンピック・パラリンピックホストタウン交流事業として「オリンピック 沖口誠」ふれあい体操教室を以下に示す通り開催した。

3. 体操教室の概要

日 程：2019年2月21日（木）

場 所：M市立中学校（体育館）

時 間：中学3年生（マット運動）

10時30分～11時20分

中学2年生（跳び箱）

11時30分～12時20分

活動内容：マット運動における前転とびの指導

（中学3年生対象）

跳び箱運動における前転とびの指導（中

学2年生対象）

講師：沖口 誠

日本体育大学大学院体育科学研究科博士前期課程（コーチング専攻）修了。

2008年の北京オリンピック体操競技男子団体に出場し、銀メダル獲得に貢献。この功績により、JOCオリンピック特別賞を受賞した。2011年の世界体操競技選手権（東京）でも、団体総合銀メダルと個人種目別の跳馬で銅メダルを獲得した。

現役引退後は、スポーツの楽しさを伝えるため、幼児・児童を対象に講演、指導、模範演技などを行い全国で活動中。また、日本体操協会広報委員としてテレビ中継で体操競技の解説を行い、競技の魅力を発信している。

現在は、自身が経営・指導を行う「沖口まこと体操クラブ」代表を務める傍ら、関西大学体育会器械体操部コーチとしても活動。後進の指導にあたっている。

コーディネーター兼講師補助：久保賢志

子ども未来・スポーツ社会文化研究所理事・副所長。長年、高校スポーツを中心としたアマチュアスポーツイベントの大会運営に携わり、スポーツコーディネーターとしても活動中。2020年3月関西大学大学院人間健康研究科人間健康専攻博士課程後期課程修了。博士（健康学）。

小学3年生から大学まで体操競技を続け、2003年の第57回全日本学生体操競技選手権大会では2部ながら男子団体総合3位の成績を収めている。

4. 体操教室の実施状況

4.1 参加者

今回の「オリンピック 沖口誠」ふれあい体操教室の参加者は合計36名で、M市立中学校の2年生16名、3年生20名を対象とした。

その内訳は、2年生男子10名（27%）、女子6名（17%）、3年生男子14名（39%）、女子6名（17%）であった。



4.2 スケジュール

体操教室の全体スケジュールについては、表1に示した。中学2年生と3年生で実施種目は異なるが、短時間で行うため、体育教員に理解してもらいやすいよう、プログラム内容は運動として類似するように設定した。

表1 ふれあい体操教室スケジュール

中学3年生（マット運動）	10時30分～11時20分
中学2年生（跳び箱）	11時30分～12時20分
▽スケジュール	
①講師紹介（紹介DVD鑑賞含む）	
②沖口講師による器械体操実技指導	
③デモンストレーション	
④生徒の感想等	
⑤記念撮影	

4.3 スケジュール詳細

スケジュールの詳細については、中学3年生は表2に、中学2年生は表3に示した。

今回は通常の授業時間に組み込むかたちで実施したため、それぞれ50分間の指導となった。スケジュールが過密していることに懸念があったが、参加者が少人数だったため、一人一人に指導が行き届いた。

4.4 プログラム内容と達成目標

プログラム内容とその達成目標については、次の通りであった。

表2 中学3年生スケジュール詳細

①M市立中学校 3年生20名を対象にマット運動による前転とびの習得プログラム

日時：2019年2月21日(木)、10時30分～11時20分

場所：M市立中学校体育館

時間	プログラム内容	必要備品・備考
10:30	自己紹介、沖口の北京オリンピック時の演技映像を鑑賞。	モニター
10:35	柔軟やストレッチの準備体操	
10:42	ランニングや、スキップ、ジャンプといった動きを組み合わせた準備運動	
10:47	手押し車、壁倒立(助走の有無を両方実施)	
10:54	舞台の段差を使用した前転とびの感覚練習	マット、ソフトマット
11:00	マット上で前転とびの実践	マット
11:07	デモンストレーションやゲーム形式の指導	
11:15	生徒達の感想発表	
11:20	記念撮影	実物の銀メダル披露

表3 中学2年生スケジュール詳細

②M市立中学校 中学2年生16名を対象に跳び目の前転とびの習得プログラム

日時：2019年2月21日(木)、11時30分～12時20分

場所：M市立中学校体育館

時間	プログラム内容	必要備品・備考
11:30	自己紹介、沖口の北京オリンピック時の演技映像を鑑賞。	モニター
11:35	柔軟やストレッチの準備体操	
11:42	ランニングや、スキップ、ジャンプといった動きを組み合わせた準備運動	
11:47	手押し車、壁倒立(助走の有無を両方実施)	
11:54	舞台の段差を使用した前転とびの感覚練習	マット、ソフトマット
12:00	跳び箱での前転とびの実践	跳び箱、ロイター板、マット、ソフトマット
12:07	デモンストレーションやゲーム形式の指導	
12:15	生徒達の感想発表	
12:20	記念撮影	実物の銀メダル披露

①中学3年生20名を対象にマット運動による前転とびの習得(3時間目に実施)

I. 沖口の北京オリンピック時の演技映像を鑑賞

→講師を知ることや、体操競技の完成形の演技を見ることで、競技についての理解を深める。

II. 柔軟やストレッチの準備体操

→運動時に必要なストレッチと、器械体操をするうえでケガ予防や技術向上に必要な柔軟性を身につける。

III. ランニングや、スキップ、ジャンプといった動きを組み合わせた準備運動

→前転とびに必要なホップ技術習得のため、

助走とホップを合わせる練習を行いスムーズなステップを習得する。

IV. 手押し車、壁倒立(助走の有無を両方実施)

→上体と下体が逆転する感覚を身につけ、上体の振り下ろし局面や、足の振り上げ局面を意識した練習を行うことで、前転とびの核となる技術を習得する。

V. 舞台の段差を使用した前転とびの感覚練習

→補助をつけて前転とびの感覚を養う。

VI. マット上で前転とびの実践

→段階に分かれて補助の強度を調整することで、個人の技術に見合った指導を実施。徐々に補助を軽度にすることで補助に頼らず、技の実施ができるように促す。



- Ⅶ. デモンストレーションやゲーム形式の指導
 →講師による前転とびと発展技の見本を実施。前転とびの完成形をイメージする。また、講師と生徒が技の着地までの姿勢を競うゲームを取り入れ、ほどよい緊張感を与えることで技の精度をあげる指導を実践。

②中学2年生16名を対象に跳び箱の前転とびの習得（4時間目に実施）

- I. 沖口の北京オリンピック時の演技映像を鑑賞
 →講師を知ることや、体操競技の完成形の演技を見ることで、競技についての理解を深める。
- Ⅱ. 柔軟やストレッチの準備体操
 →運動時に必要なストレッチと、器械体操をするうえでのケガ予防や技術向上に必要な柔軟性を身につける。
- Ⅲ. ランニングや、スキップ、ジャンプといった動きを組み合わせた準備運動
 →ロイター板の踏み切り技術習得のため、助走とロイター板の踏み切りを合わせる

練習を行いスムーズに技を繰り出せる踏み切りを習得する。

- Ⅳ. 手押し車、壁倒立（助走の有無を両方実施）
 →上体と下体が逆転する感覚を身につけ、上体の振り下ろし局面や、足の振り上げ局面を意識した練習を行うことで、前転とびの核となる技術を習得する。
- Ⅴ. 舞台の段差を使用した前転とびの感覚練習
 →補助をつけて前転とびの感覚を養う。
- Ⅵ. 跳び箱での前転とびの実践
 →個々の技量にあわせ、台上での前転や、前転とびを取り入れ、補助によって姿勢の矯正や恐怖感を拭う。そして徐々に補助を軽度にすることで、補助に頼らず技の実施ができるように促す。
- Ⅶ. デモンストレーション、ゲーム形式の指導
 →講師による跳び箱での前転とびの見本を実施することで技の完成形をイメージさせる。また、講師が生徒に着地を止めるようゲーム形式で課題を指示し、ほどよい緊張感を与えることで技の精度をあげる指導を実践する。

5. 体操教室の成果

今回のふれあい体操教室では、3時間目にM市立中学校の3年生を対象にマット運動を、4時間目には2年生を対象に跳び箱の特別授業を実施。種目は違うものの、いずれも「前転とび」の指導を行った。

3年生の授業では、当初、生徒達に緊張が見受けられたが、沖口の気さくな声かけによるコミュニケーションや実技指導により、次第に緊張がほぐれ積極的な取り組みがみられた。その結果、授業開始時は3名程度がマットで前転とびを実践できる程度であったが、授業終了時には約半数が補助なしで前転とびを成功させた。

2年生の授業では、3年生と比べると緊張感が増し、おとなしい一面もあったが、黙々と助言されたことを練習する姿には感銘を受けた。こちらも、当初数名しか前転とびに挑戦できなかったが、最終的には全ての生徒が、姿勢や美しさには差があるものの、前転飛びに挑戦することができた。

また、沖口と着地の姿勢までを競うゲーム形式の取り組みでは、教室中に一体感が生まれ、生徒達の技の精度が格段にあがった。沖口は、生徒らの体の動きを見ながら、個々のレベルに合わせて熟練者の視点からの確かなアドバイスをしていた。失敗しても、あえて良かったところを伝え、次の指示を与えるなど、生徒達の意欲を高めるための声かけは効果的だった。このような技術とコミュニケーション力を駆使した指導法により、目に見えて生徒達の動きや意欲が改善されたことから、指導成果は明らかだったと考えられる。

現場の体育教員からも、各パートの指導意図や方法について質問が寄せられ、指導者にとっても貴重な機会になったと思われる。

6. 結果の考察

①次世代の子ども達に感動を与えられるようなイベント

対象が中学2年生、3年生で次世代の生徒達に向けて指導ができた。また生徒達が、オリンピックの生の演技（見本）を見た時の驚いた反応や、授業終了後に実際の北京オリンピック銀メダルを見た際の目の輝きは本イベントならではの特徴で、次世代の子ども達に感動を与えるという目的を達成したと考

えられる。

②聞くだけの講演ではなく、子ども達と体を動かしながらの交流

体の使い方をレクチャーしながらコミュニケーションを取ることで、生徒達からは自然と笑みがこぼれていた。講師とペアを組んで準備体操や実技指導を受けることで、生徒達の意欲が向上していたことを体育教員や、視察に来ていたM市の職員から聞き取ることができた。

③スポーツに対する学習意欲の向上

授業終盤の感想発表では、生徒達から「授業がとても楽しかった」（中学2年男子）や「今までの授業にはない教え方だった」（中学3年女子）といった感想や、講師が「今日の授業は楽しかったか。器械体操を好きになってくれたか」という問いに対し、全受講生徒が挙手で同意した。以上のことから、器械体操を通じてスポーツに対する学習意欲が向上した捉えることができた。

④東京2020オリンピック・パラリンピック開催機運の醸成

授業終盤の感想発表では、生徒達から「オリンピックに出たい」（中学3年男子）や、「オリンピック・パラリンピックを見たい」（中学2年女子）、「将来、オリンピックやパラリンピックの仕事がしたい」（中学3年女子）といった聞き取りができた。以上のことから、目的であったオリンピック・パラリンピックの機運醸成を図ることが出来たと考えられる。

⑤体育教員への技術指導

体育教員からは、(1)跳び箱で前転とびをする際の恐怖心の克服方法、(2)倒立の姿勢と注意点、(3)補助技術についての3点に関連する質問が多かった。

(1)については、助走からロイター板を踏み切る際、いかにスピードを落とさずスムーズに技へと移行することが重要かを説明し、助走、踏み切り、着手の確かな技術を身につけることが恐怖心を取り除く解決方法であることを指導した。また、(3)の補助技術の向上も恐怖心を克服するうえで重要な役割があることも説明した。

(2) については、器械体操の全ての基礎であることを説明したうえで、倒立の際は腕で地面を押すのではなく、肩で地面を捉え押す重要性について助言を行った。

(3) については、補助する側もいかに恐怖を感じずに、補助対象者と近い距離で補助を実施できるかをポイントにあげた。そのうえで、跳び箱では、踏み切りから着手、最後の着地時に生徒の動作負担をいかに軽減する補助ができるかを、講師が手本を披露しながら指導した。

指導後には、体育教員から「今後の授業での指導に非常に活きる」や「補助をする際に手を出すタイミングが良くなった」との報告を受けた。以上のことから、目的である体育教員の指導技術の向上は達成できたと考えられる。

7. まとめ

「オリンピック 沖口誠」ふれあい体操教室を開催するにあたり、M市から期待された5つの課題は、概ね達成できた。また、受講生徒や体育教員をはじめ、観点は違うものの、オリンピックが現場指導することで、新鮮な体験を共有できたと考えられる。

M市役所の担当係長や担当主事からは「沖口氏の指導力とコミュニケーション力が想像以上に高くて驚いた」や「来年は、もう少し長い時間での指導をお願いしたい」、「銀メダルや、生の演技を見たことで、東京オリンピック・パラリンピックへの開催機運の醸成につながった」と本件に関して高い評価を得た。

前述したように、講師の沖口はオリンピック銀メダリストで、競技力が保証されているのはもちろん、現在は自身で体操クラブを経営・指導に携わっていることから、指導力も培われており、今回のふれあい体操教室には適任の人材だった。

なお、本研究のもともとの目的であるスポーツ文化による地域振興とトップアスリートのセカンドキャリアの推進について、まずスポーツ文化による地域振興については、前節の①と④で示したような内容で貢献することができた。また、トップアスリートのセカンドキャリアの推進については、まとめの前段落や前節の⑤に書いたようなかたちで実現できた。さらに、子ども達の運動習慣の形成についても、

前節の②と③で示したように一定の成果が達成できたが、運動が習慣として定着するには継続的な活動と追跡調査が必要となるので、今後の課題としておきたい。

コロナ禍により東京2020オリンピック・パラリンピック大会の開催が延期され、現状、スポーツ関連イベントの開催にも止む止めがかかっているが、本研究報告が大会後にレガシーの一つとなって、地方自治体でオリンピックに関わるスポーツ教室を実施する際のモデルとなることを期待したい。

注

- 1) M市は、東海地方の太平洋岸に位置する、面積110平方キロ強、人口4.4万人ほどの地方都市である。
- 2) 開催当日は、M市教育長や同市役所の担当課長ほか職員約10名が来場され、現場確認や視察が行われた。また同市が、地元メディアにふれあい体操教室を広報していたことから、地元の新聞社とテレビ局が取材に訪れ、新聞記事やテレビのニュースで取り上げられた。

文献

- 文部科学省 (2010) 「スポーツ立国戦略 基本的な考え 方」https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/rikkoku/detail/1297207.htm(2020年4月2日閲覧)
- 奥谷雅史・岸田瑠・長谷川芳彦・石川元美・田辺正友・若吉浩二 (2004) 「児童のスポーツ教室参加に伴う体力および運動習慣の変化」『奈良教育大学紀要 自然科学』53 (2), 1-9.
- 田原陽介・常浦光希・佐藤真太郎・山本孔一 (2016) 「スポーツ教室におけるトップアスリートの教師行動に関する研究—トップアスリートを経営資源として捉えて—」『環太平洋大学研究紀要』10, 195-200.

本研究の一部は、2020年度の関西大学学術研究員研究費によって行った。

A Report on the Sports Lesson held by an Olympian for Contribution to Local Sports Culture

Kenji Kubo¹⁾, Makoto Okiguchi²⁾ and Tetsuo Nishiyama³⁾

1) Postdoctoral Researcher, Graduate School of Health and Well-being, Kansai University

2) Coach, Artistic Gymnastics Team, Kansai University

3) Professor, Faculty of Health and Well-being, Kansai University

Abstract

This paper reports a sports lesson for Junior high school students, that was designed to promote sports culture which is expected to give positive effect for the regional development and also designed to support the second carrier of a top athlete.

To put it concretely, this lesson aims for helping the students to communicate with an Olympian, to be interested in the Olympics and sports culture, and to form an everyday exercise custom. At the same time, the lesson was prepared for educating the physical education teachers at that school the methodology and the connotation of instruction and for improving their instruction technique.

As a result, the event succeeded in impressing the children, letting an Olympian interchange with them while exercising, and improving the learning will of them about sports. In addition, that succeeded in fostering the will to be a part of the host country of Tokyo 2020 Olympic and Paralympic Games at the city and improving the instruction technique of the physical education teachers.

While the holding of Tokyo 2020 Olympic and Paralympic Games was postponed to the next year, we want to expect that this report becomes a model promoting sports culture in a municipality.

Keywords: community-based collaboration, sports lesson, Olympic, top athlete