

【研究ノート】

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（2）

久保 賢志・竹澤 健介・西山 哲郎

抄録

本稿は、スポーツ文化による地域振興とオリンピックのレガシー形成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、小・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、体育教員に上達の方法論を指導し、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・パラリンピックの終了後も継続したオリパラへの関心を高め、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が終わり、その後のレガシーを考えていく中で、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

本研究では、久保ほか（2021）で報告した2019年の体操教室に続き、2022年に東海地方のM市¹⁾で小学校、中学校の授業の一環として開催した「オリンピック 竹澤健介」ふれあい陸上教室について報告を行う。この一連の研究における目的について、久保ほか（2021）では次のように述べた。

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、この政策の方向性のうち(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、小・中学生を対象としたスポーツ教室の開催を実施した。

2020東京オリンピック・パラリンピックの開催に伴い、国内でオリンピック・パラリンピックと関連した教育実践や支援事業の開催など、様々な形でオリパラへのアプローチがなされた。その中でも、全国の地方公共団体が大会参加国・地域との相互交流を図るとともに、地域の活性化等の推進を目的とした「ホストタウン」の取り組みは、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うえで、重要な位置づけにあると考えられる。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はなく、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年の体操教室（久保ほか2021）に続き、2022年に東海地方のM市で小学校、中学校の授業の一環として「オリンピック 竹澤健介」ふれあい陸上教室を開催した。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、体育教員に上達の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陸上教室を小中学校の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、サーフポイントが多数点在し、温暖な気候のため一年中、愛好者が波に乗ることができる。

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」にも取り組んだ。その一環として、同地を事前合宿の場に選んだサーフィン競技のアメリカ代表チームとの交流事業が企画されたが、

あいにく2020年から開催年までコロナ感染症の拡大が危惧される状況が続いていたため、オリンピック開幕直前に何度かオンラインを中心にM市の住民が海外のオリンピックと交流が行われた。

東京2020オリンピック・パラリンピック終了後も、ホストタウン交流事業は継続されているが、コロナ感染症問題が鎮静化してきたことを追い風に、オンラインではなく、実際に「オリンピック」と住人がふれあうことのできるスポーツ推進の取り組みをM市が検討していた。そして2022年1月、同市の企画政策部の職員と親交があった著者の一人（久保）にスポーツ教室の講師を務めるオリンピックの人選や、取り入れる種目の選定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・パラリンピックの終了後も継続したオリパラへの関心、⑤M市の体育教員への技術指導、といったように、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「ふれあい陸上教室」を提案した。講師には、北京オリンピック5,000m、10,000m日本代表で、摂南大学スポーツ振興センター専任講師の竹澤健介を招聘。企画内容やM市が求める5つの目的を説明したうえで、竹澤に講師を依頼した。竹澤は、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を持ち、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（学校）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、西山からのアドバイスを踏まえて、竹澤と開催日程やプログラムの内容を調整した。当日の運営は竹澤を中心に行ったが、久保も体操競技を中心としたスポーツ指導の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、2022年3月に「オリンピック 竹澤健介」ふれあい陸上教室を開催

した。

3. 陸上教室の概要

日 程：2022年3月9日(水)

場 所：M市立M小学校(体育館)

時 間：小学6年生、中学1年生

10時15分～11時00分

小学4年生、5年生

11時10分～11時55分

活動内容：ランニングフォームを中心とした指導(全員対象)

講 師：竹澤健介

早稲田大学大学院スポーツ科学研究科修士課程修了。

摂南大学スポーツ振興センター専任講師。2008年の北京オリンピック陸上競技5,000m、10,000m日本代表。早稲田大学時代は、1年生から箱根駅伝に出場。大学2年生から4年生まで区間賞(2区、3区、3区)を受賞し、4年時の3区では当時の区間新を記録。大学卒業後は、エスピー食品陸上部で日本選手権10,000m優勝、2014年には住友電工陸上部でニューイヤーズ駅伝初出場を果たす。指導者としては、2021年には前任校の大阪経済大学で全日本大学駅伝へ出場。

コーディネーター兼講師補助：久保賢志

至学館大学健康科学部健康スポーツ科学科助教。同校の体操競技部部長兼男子監督も務める。前職の毎日新聞社時代には、長年、イベントマネジメントに携わり、全国高校駅伝や選抜高校野球、びわ湖毎日マラソンなどを担当した。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)。

4. 陸上教室の実施状況

4.1 参加者

今回の「オリンピック 竹澤健介」ふれあい陸上教室の参加者は合計104名で、M市立中学校の1年生22名、M市立小学校の4年生38名、5年生29名、

6年生15名を対象とした。また、同中学校の体育教員1名と小学生たちの担任3名、同小学校の校長と教頭、地域の陸上クラブ指導者1名、M市役所の1名も教室にオブザーバー参加していた。



4.2 スケジュール

陸上教室の全体スケジュールについては、表1に示した。短時間での実施であったことや、体育教員に理解してもらいやすいよう、プログラム内容は両時間とも同一にした。

表1 ふれあい陸上教室スケジュール

◆中学1年生、小学6年生	10時15分～11時00分
◆小学4、5年生	11時10分～11時55分
▽スケジュール	
①講師紹介(紹介DVD鑑賞含む)	
②竹澤講師によるランニングフォーム指導	
③生徒の感想等	
④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、表2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45分間での指導となった。スケジュールが過密していることに懸念があったが、地域の陸上クラブ指導者のサポートがあったことで円滑に進めることができた。

表2 スケジュール詳細

M 市立 M 中学校 1 年生、M 小学校 4～6 年生を対象にしたランニングフォーム指導のプログラム

日 時：2022 年 3 月 9 日（水）、10 時 15 分～11 時 00 分、11 時 10 分～11 時 55 分

場 所：M 市立 M 小学校体育館

時間	プログラム内容	必要備品・備考	
10:15	11:10	自己紹介、竹澤の出場した北京オリンピックや箱根駅伝の大会映像を鑑賞	モニター
10:20	11:15	準備体操、全員でのランニング	
10:30	11:25	何も指導せず、8割の強度でランニング（動画撮影）	動画撮影機器
10:35	11:30	中臀筋トレーニング	
10:40	11:35	股関節、四肢ふみ	
10:45	11:40	2人組足裏合わせトレーニング	
10:50	11:45	腹斜筋トレーニング	
10:55	11:50	指導後、8割の強度でランニング（動画撮影）	動画撮影機器
11:00	11:55	記念撮影	

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、下記の通りであった。

綺麗なランニングフォームの習得

(2 コマ共に同一内容)

- I. 竹澤の出場した北京オリンピックや箱根駅伝時の映像を鑑賞
→講師を知ることや、トップアスリートのランニングフォーム見ること、競技についての理解を深める。
- II. 準備体操、全員でのランニング
→運動時に必要なストレッチをすることで、ランニングをするうえでのケガ予防も兼ねる。その後、全員でランニングをすることで一体感を深める。
- III. 何も指導せず、8割の強度でランニング（動画

撮影）

→現時点で、生徒自身が考えている最善のフォームでランニングを行い、そのフォームを動画で撮影する。

- IV. 中臀筋のトレーニング（片足立ちになり、反対の手をあげたうえで、腿の上下運動を繰り返す）
→中臀筋を使っていることを理解させ、自然と体幹が安定するように促す。
- V. 股関節、四肢ふみ
→股関節を広げ、四肢を踏むことで重心を安定させる。
- VI. 2人組足裏合わせトレーニング（向かい合い、同一の足をあげて足裏をつけた姿勢）
→前後、左右、回転をしながら二人で呼吸を合わせ、足裏が離れないように促し、自然と体幹がぶれない動作を学習させる。
- VII. 腹斜筋トレーニング





→中臀筋のトレーニングや股関節の四肢ふみで、重心や体幹を安定させたうえで、腹斜筋を刺激することでランニングをした際に頭や体がブレないようにする。

Ⅷ. 指導後、8割の強度でランニング(動画撮影)

→Ⅳ～Ⅶのトレーニングによって、自然と重心や体幹が安定することで、スムーズなランニングフォームを習得することができる。

く走れて、自分でも速いなどという実感を持ってました」(小5・男子)、「ストレッチを教えてくれたり、足が速くなるように特訓してくれてありがとうございました」(小4・男子)と、指導による意識の変化や、ランニングフォームの改善によって速くなったという実感を持ったと成果が述べられた。

5. 陸上教室の成果

5.1 測定方法

子ども達の学習成果を検証する方法として、指導前後のランニングフォームの動画撮影を実施し、そのパフォーマンスを比較する。さらに、陸上教室終了後に代表者の子ども達から述べられた感想を成果の測定方法とする。

指導者の成果の測定は、陸上教室終了後に関係者で交流会を開催し、互いに学び合ったことを検証することで行う。



指導前のフォーム

5.2 子ども達の学習成果

指導前のランニングフォームの動画では、全体的に下を向き、前傾姿勢になっていたが、竹澤によるトレーニングと指導によってリラックスを学んだ後の動画では、体幹が安定し明らかにフォームが改善された。

また授業後、代表者の子ども達は「私は運動するのが好きなので、走り方を教えてくれて嬉しかったです」(小6・女子)、「陸上をやっているので、今日教えてもらって(走り方の)意識が変わりました。今後の競技に活かしていきたいと思います」(中1・男子)、「練習は結構大変だったが、最後に気持ち良



指導後のフォーム

5. 3 指導者たちの学習成果

M小学校のA校長、B教頭、地域陸上クラブ指導者のC氏、M市役所のD氏、竹澤、久保で指導者視点での学習効果や反省を検証した。

①学校側の指導者による全体的な成果

限られた授業時間で、取り入れるトレーニングを絞り込むことにより、子ども達が集中して楽しく受講できたこと、また指導者側にも分かりやすい内容で学ぶことが多かったとの意見があった。さらに、指導者にとってもランニングフォームを改善するためのトレーニング方法を知ることができて今後の授業の参考となり、子ども達、指導者双方にとって良い成果が確認された。

②竹澤の指導に対する評価

交流会参加者からは、「全体的に大変素晴らしい企画で、子ども達にとってはかけがえのない体験となった」、「市としては、次につながる貴重な機会となった」、「一方通行のコミュニケーションではなく、子ども達と対話しながらの授業展開は良かった」など、竹澤の指導に対する評価は高かった。

一方で、「若年層に対して教育慣れをしていないこと」を指摘され、「授業の組み立て方、整列時の声掛けなどをもう少し工夫すれば、より効果が高まったのではないか」、「指導者が教えてできるようになることも大切ではあるが、子ども達が自主的に考え技術を習得していきたいと思うような環境作りも大切である」といった意見もあった。

これらを踏まえ竹澤は、今回の教室を経験することで、子ども達との「間」の大切さを改めて学んだ



陸上教室後の交流会

ことが報告された。

以上のことから、子ども達や学校教員、竹澤にとって互いに学習成果が確認された。

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

「地方の子ども達が、オリンピックと会える機会はほとんどないことから、このようなイベントを企画すること自体、大変有意義であった」、「こういった活動をもっと地方に拡大してほしい」との振り返りが交流会で聞き取れたことや、訪問時に多くの子ども達が竹澤に駆け寄り握手や会話を求め、目を輝かせている姿を確認することで達成できたと考える。

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竹澤と笑顔でコミュニケーションを取る子ども達の姿が印象的だった。授業後の感想では「どのトレーニングもきつかったけど、どれもとても楽しかったです」（小6男子）、「教えてくれたことは体育の授業ではやったことがなかったので、楽しかったです」（小6女子）と述べられたことから、多くの子ども達が体を動かしながら楽しむことができたと言える。

③スポーツに対する学習意欲の向上

授業後の感想で「走ることについてもっと知りたいので、色々調べてみます」（小6男子）、「野球をやっているので走る姿勢のことが分かってとても嬉しいです」（小6男子）、「走るときは、とにかく足を速く前へ送ることしか考えていませんでした。だけど、姿勢やウォーミングアップも大切ということを知っておどろきました」（小6女子）など、走り方に興味をもつ子ども達が多く見られた。このように指導によって変化を体験することで学習意欲が向上したと捉えることができた。

④東京2020オリンピック・パラリンピックの終了後も継続したオリパラへの関心の向上

「竹澤さんが来て教えてくださりとても嬉しかった」（小6男子）、「初めてオリンピック選手に出会え

たのがうれしいです」(小6男子)、「(授業のトレーニングがしんどくて)さすがオリンピック選手の人だなと心の中で思いました」(小6男子)など、オリンピックと交流することで、オリンピックに対する関心の向上が期待できた。

⑤体育教員への技術指導

「今回の中臀筋や腹斜筋のトレーニングは中学校教員ならその意味や効果を理解している。しかし、小学校教員は体育に特化した専門家は少ない。そのため、教員になったあと自分で学んでいくしかない。実際に今日の現場でも“このようなトレーニングをすれば速く走れるようになるのか”と言った声が若い教員たちから聞かれた」と交流会で報告を受けたことから、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

「オリンピック竹澤健介」ふれあい陸上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は、それぞれ観点は違うものの、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市役所の担当課長は「今回のイベントでは、私たちの目指すべき目標を達成できた。それは竹澤さんの指導や、M市小・中学校の受け入れ、地元の陸上クラブからのサポートなど様々な連携ができたことによって生まれた。国や県にしっかりと報告できるかたちとなった」と総評した。

講師の竹澤は、オリンピックで競技力が保証されていることはもちろん、大学の陸上部を指導し全日本学生駅伝への出場に導くなど、指導力も培われており、今回のふれあい陸上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、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は達成できたが、運動が習慣として定着するために継続的な活動と追跡調査を実施していきたい。

また本陸上教室が、文部科学省(2010)の(1)ライフステージに応じたスポーツ機会の創造、(3)スポーツ界の連携・協働による「好循環」の創出、(5)社会全体でスポーツを支える基盤の整備に関してどのように貢献したかも記しておきたい。

(1)においては、小学校4年と5年生、6年生と中学1年を組み合わせ、同一の授業内容ではあるものの、受講生の各ライフステージに見合った声かけや、コミュニケーションを意識することで、スポーツ機会の創造につながったと考えられる。

次に(3)では、本陸上教室の企画、開催にあたり、行政、学校、オリンピック、大学教員が連携を図り協働することで、東京2020オリンピック・パラリンピックのレガシーの創出やスポーツ推進につなげることができた。具体的には、生のオリンピックと触れあうことで、子ども達は学習意欲の向上やオリパラへの興味、関心が高まり、学校教員は今後の指導技術の向上につながった。そして、これらを論理的に分析する専門家(大学教員)が参画することで研究資料として本件をまとめることができた。

(5)に関しては、コロナ禍のため断続的にはなかったものの、2019年の体操教室と今回の陸上教室、オリンピックが関わる2つの異なるスポーツ教室を同一の地方自治体で実施することで、同地にこの種の実践に関する「経験知」を蓄積できた。それにより、社会全体でスポーツを支える基盤の整備に貢献できたと捉えている。

東京2020オリンピック・パラリンピック大会が終了し、コロナ禍によって止まっていたスポーツ関連イベントも動き始めたことから、本研究報告が大会後のレガシーの一つとなり、地方自治体におけるスポーツ推進や活性化の一助になることを期待したい。

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 (2022年5月30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.

久保賢志・沖口誠・西山哲郎 (2021) 「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」『関西大学人間健康学研究』 Vol.14, 55-62.

スポーツ庁 (2022) 「2016年度から2021年度を通じたオリンピック・パラリンピック・ムーブメント全国展開事業 2016-2021年度総括報告書」(2022年9月1日閲覧)

https://www.mext.go.jp/sports/content/20220331-spt_oripara-300000904_02.pdf

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市役所の担当課長ほか職員数名が来場され、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陸上教室を広報していたことから、地元新聞社の記事で取り上げられた。

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 a Sports Lesson held by an Olympian as a Contribution to Local Sports Culture (2)

KUBO Kenji¹⁾, TAKEZAWA Kensuke²⁾ and NISHIYAMA Tetsuo³⁾

1) Assistant professor, Faculty of Wellness, Shigakkan University

2) Lecturer, Sports Promotion Center, Setsunan University

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

Abstract

This paper reports on a sports lesson presented to elementary and junior high school students. The lesson was designed to promote sports cultures, which positively affects regional development, to build up legacies of the Olympic Games and to support the second career of a top athlete.

The lesson enabled students to communicate with an Olympic athlete, stimulated their interest in the Olympics and sports culture, and encouraged them to form a habit of daily exercise. The lesson also served to improve the instruction techniques and methodologies of the school's physical education teachers.

The lesson impressed the children as they enjoyed the opportunity to interacting with an Olympic athlete while exercising, and they were encouraged to improve their knowledge about sports. The lesson further more succeeded in fostering participation and pride towards hosting the Tokyo 2020 Olympic and Paralympic Games in their city, and refining the physical education teachers' teaching methods.

After the excitement of the Tokyo Olympics has passed, it is necessary for us to consider the legacy of the meeting. We expect that this report will be helpful for promoting sports culture within a municipality.

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