

(様式2)

2020年度「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」

事業実施報告書

I	スポーツ及びオリンピック、パラリンピックの意義や歴史に関する学び
II	マナーとおもてなしの心を備えたボランティアの育成
III	スポーツを通じたインクルーシブな社会（共生社会）の構築
IV	日本の伝統、郷土の文化や世界の文化の理解、多様性を尊重する態度の育成
V	スポーツに対する興味・関心の向上、スポーツを楽しむ心の育成

道府県・政令市名【 静岡県 】

学校名【 静岡県立伊東商業高等学校 】

1 実践テーマ	II・III・V（複数選択可）
2 実施対象者 学年・人数	全校生徒 349名
3 展開の形式	(1) 学校における活動 ① 教科名（保健体育（体育理論）） ② 行事名（文化祭） ③ その他（ ） (2) 地域における活動 ① イベント名（バレーボール教室・後援会・スポーツ教室） ② その他（ ）
4 目 標 (ねらい)	・地域を巻き込んだオリンピック・パラリンピック啓発運動を展開する ・オリンピックイヤーを控え、伊東市出身のアスリートを講師に迎え、講演・体験をおこなう事で、コロナウイルスの恐怖から再度立ち上がり、伊東市地域におけるオリンピック・パラリンピック熱を高める。 ・休校等で沈んだ地域の気持ちを、様々な事業を行う事で、スポーツの力で盛り上げる。
5 取組内容	○休校中課題（体育理論）によるオリンピックパラリンピックの啓発（5月） ・休校中課題としてのオリパラに関する自主学習 ・オリパラ・スポーツに関する調べ学習 ○サイクルスポーツセンター修善寺、公益財団法人日本競輪協会による部活動生徒の体力測定、自転車競技体験 講師：日本 CSC 野田尚宏氏 他 期日：7月28日（月） 対象：男子バレー部生徒19名 ○アスリートによる講演会 演題：「継続は力なり～アスリート人生を振り返り～」 講師：原 英晃氏

期日：12月16日（水）13:50～15:30
場所：本校体育館
対象：全校生徒349名

6
主な成果

コロナ過の中、東京オリンピックも一年延期され、事業の実施が危ぶまれた一年であった。

当初計画では、文化祭一般公開を地元商店街であるキネマ通りで実施して、伊東市出身であるボッチャの杉村選手に講演いただきイベント開催の予定であったが、文化祭が中止、また講師への観戦リスクも無視できないという事で実現は不可能であった。

また、例年体育理論の授業で行うオリパラ教育も、コロナウイルスによる休校により、課題としてプリント学習、調べ学習を行ったに留まった。学校再開後も生徒の体力回復等を考えるとオリパラ教育に関する時間が取れず、不本意であった。

また、計画にあった部活動生徒による小中学校へのスポーツ体験授業も、現在のところ計画の見通しがたっていない。子供たちが思い切りスポーツ活動や交流が再開できるまで、いましばらく時間が必要である。

そのような中であったが、7月28日（月）サイクルスポーツセンター修善寺、公益財団法人日本競輪協会による部活動生徒の体力測定、自転車競技体験事業を実施した。感染対策に十分注意して、PUSHによるジャンプ能力測定では様々なジャンプテストを行い、部活動生徒が自らの課題を見つめなおすのによい機会となった。

TABATA 式プロトコールによるパワーマックスによるトレーニング測定の体験や、修善寺で行われる自転車競技の説明、競技用自転車の体験も行われ、オリンピック・パラリンピックに対する関心も高まった。



計測したパワーについて



パワーってなに？

→ パワーは仕事率とも呼ばれ、 $\langle \text{力} \times \text{速度} \rangle$ で表されるデータです
例えば、30kgの重りを2秒かけて持ち上げる人よりも、1秒で持ち上げる人の方が
パワーが大きいこととなります（この場合は2倍になる）

自転車で分かりやすく言えば ↓

パワー = ペダルに伝えた力 × ペダルを回すスピード
※単位:W(ワット)
(つまり 大きな力で速くペダルを回せば高いパワーが出ます)

6秒間のピークパワーで分かること

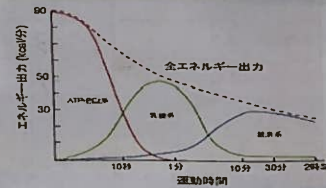
短距離の爆発的な加速力が分かります
高い筋力とスピードの両方が大切になります
ダッシュやゴールスプリント時に重要な能力です

30秒間平均パワーで分かること

短距離のスピード持続力が分かります
乳酸を溜めながら動き続けられる能力が大切になります
20秒以上のロングスプリント時に重要な能力です

発揮できるパワーは右図のように運動時間が短いほど高く、長いほど低くなります。

トラック短距離種目には、200mTT&スプリント、500mTT、ケイリン等がありますが、いずれも数秒間に発揮できるピークパワー(ダッシュ力、トップスピード)と1分以内の平均パワー(スピード持続力)の高さが重要になります。



なぜパワーを計測するの？

→ バンクで計測するタイムは、天気や風、走り方の影響を受けてしまいます。
パワーを計測することで、タイムが落ちていてもパワーが向上していれば、
パフォーマンスが向上していることを確認することができます。
パワーは世界共通のデータであるため、一流選手との比較も出来るようになります。

資料提供：日本競輪選手養成所 白石裕一氏

サイクルスポーツセンターが計測機器活用 動作の速さ数値化 能力や適性探る

日本サイクルスポーツセンター(伊豆市)は28日、新たに導入した初の自転車競技用計測機器「PUSH」を活用した初の自転車競技普及事業を、伊東商高で行った。男子バレーボール部員22人が跳躍動作の速度を計測し、自身の能力や自転車競技への適性を考えた。

伊東商高で初の競技普及事業

PUSHは動作速度を計測する機器。部員はジャンプしてから最高到達点までの速度や連続で跳び続ける間の滞空時間と接地時間などを測って筋肉が伸縮する能力を数値化したほか、室内用自転車を6秒間全力でこいで最大パワーを測ったり、競技用自転車に試乗したりした。富田昂馬さん(3年)は自分の能力がわかり、大学でバレーを続けるのに役立つと話した。同センター競技振興部の野田尚宏課長によると、動作速度は近年、国内外のトップ選手や代表チームがトレーニングの指標にしている数値で、自転車競技でも重視されている。事業はPUSHを現在取り組むスポーツの上達に生かしてもらい、つづき、自転車を使ったトレーニングや将来的な才能発掘につなげようと実施した。

(伊東支局・山本一真)

PUSHでジャンプの速度を測る部員

また、12月16日には、「継続は力なり〜アスリート人生を振り返

り」という演題で、地元伊東市出身の水泳選手、原英晃氏の講演会を全校生徒を対象に行った。

ベテランアスリートと呼ばれながらも、日本のトップスイマーとして四大会に渡るオリンピックへの挑戦を振り返り、それぞれの道で頑張る高校生に「努力は必ず報われるなんてことは無い」「自分のコントロールできない事に意識を向けない」

「感謝の心を忘れない」「縁を大切にする」などのエールを頂いた。

46才になる現在でも現役アスリートとしてマスターズ世界記録を複数保持し、25年間もとんかつや唐揚げなどの揚げ物を食べない食生活などを披露した原氏の「継続だけが力なり」というメッセージは生徒に強いインスピレーションを与えた。

【講演会事後アンケート】

今回の講演会の内容について (N=335)

	5 (高い)	4	3	2	1 (低い)
内容は理解できた。	41.8%	43.0%	8.0%	3.4%	3.7%
内容は期待通り	27.8%	36.1%	24.6%	7.7%	3.7%
今後に役立ちそう	30.1%	47.3%	18.1%	1.7%	2.9%
全体的な満足感	25.5%	41.8%	23.5%	5.2%	4.0%

※「内容は期待通り」の項目の値が全体的に低かった。今年度オリパラ事業が思うように行えず、また事前の告知も十分で無かった為ではないかと推測される。また、

- ・原選手は失敗談とおっしゃっていたけど、講演会の言葉全部、成功者の言葉、努力した人の言葉で、すごく心に響きました。私にも夢があるので、原選手の言葉を大切にしようと思いました。
- ・私の母が伊東高校で水泳部のマネージャーをやっていて、原選手をお見かけしたことがあると聞いて、親近感が湧きました。近くに世界に出てる人がいると思うとこれからの学校生活頑張れるなと思いました。今回は貴重な体験がありありがとうございました。
- ・失敗を晒すのがいいらしいけど、恥ずかしくてそう易々と晒せるものではないと思う
- ・他の人が20代前半とか若いのに30代とかになっても張り合って頑張っていて凄いなと思いました
- ・努力しても必ず報われるわけでは、ないというようなことに共感しました。でも、継続することに意味があると思うので頑張りたいです。これからも頑張ってください！応援しています。
- ・努力が必ず報われると信じるのではなく地道にコツコツ、今続けている事をしていきたいです。
- ・努力したいことが出来ました、ありがとうございます



7実践において工夫した点(事業の特色)

コロナ禍にあり、伊東市の他の連携校や地域住民に活動を広報する事は出来なかったが、地元新聞社の協力で広報活動を行った。

8主な課題等

コロナ禍で、オリンピック・パラリンピックはもとより、自分たちの日常のスポーツ活動、学校生活すら先行きの見えない状況になっている。そのような中でオリパラ教育を行うのは難しい面もあるが、逆にそういう時期だからこそスポーツの力で社会を明るく出来る様に活動しなければいけないと感じる。

9来年度以降の実施予定

次年度も引き続き不透明な部分もあるが、8月に大会が実施された場合、オリンピック・パラリンピック熱を一過性のものにしない為にも継続して事業を実施することを希望する。