

物事への取り組み方など、たくさんのアドバイスをいただきました オリンピック 中京大学 青戸慎司さん 講演会 9月13日(金)

本校では、学校経営方針の柱のひとつに「自ら学ぶ ～ この先、学んでいく基礎をつくる ～」を掲げ、学力の定着・向上とともに、学び方を身につけることも大切にしています。このたびは、元オリンピック日本代表の青戸慎司さんにお出でいただき、学び方を含めた、物事に取り組む姿勢・取り組み方という視点で、9月13日(金)講演会を行いました。

青戸先生は、スポーツ選手としての数々の実績を残され、現在は中京大学で教鞭を執りながら、同大学の陸上競技部副部長として学生選手を育成しておられます。このたびのパリ・オリンピックに際しては、日本代表選手の指導にも当たられている方です。講演では、ご自身が学生時代は記録・タイトルを得ることが少なかった経験を例にしながら、自分から取り組むことの意義や、継続することの大切さなど、様々なアドバイスをお話いただきました。



- ・「自分の強み」を生かす(自分の強み = 自分があまり努力せずにできるようなこと)
- ・「やらせている」と感じてやっているうちは伸びない。「自分からやっている」という意識で取り組む。
- ・「自から学ぶ」姿勢のためには、「受動 能動に」“自立 自律に”することが大切
- ・人は“ネガティブ”に反応しやすい。だから、ネガティブな言葉を使わず、ポジティブな言葉を。
- ・思っているだけじゃだめ。とりあえずやってみる、始めてみる。
- ・簡単なことでいい、それを続けることが大切。(66日間の法則?)

どれも、学習に限らず、物事に取り組むときに大切な姿勢や考え方で、中学生にも必要なことを分かりやすくお話しいただきました。



その後、区連合体育大会を翌週に控えた本校代表選手向けに練習会を開催、走り方のフォームづくり、ランニングステップのドリル練習、バトンパス練習などをコーチングしていただきました。日頃から大学生選手にご指導をされていて、説明は理論的でありながらわかりやすく、本校の選手の動きにも改善がみられました。これを少しでも自身のものにしてくれるといいなあと思いました。最後には、選手団に励ましの言葉もいただきました。



お忙しいなか、本校のために遠路はるばるお越しいただきましたことに感謝いたします。ありがとうございました。

青戸慎司 先生 プロフィール

100m の元日本記録保持者。

ソウル、バルセロナ両オリンピックに陸上短距離代表として出場、4×100リレーでは60年ぶりに6位入賞を果たした。

長野冬季五輪のボブスレー代表にも選ばれ、日本人男子初の夏冬オリンピック出場選手となった。

その後、公益財団法人日本オリンピック委員会強化スタッフ、公益財団法人日本陸上競技連盟強化委員などを務め、現在、中京大学陸上競技部副部長、中京大学スポーツ科学部非常勤講師

