１　御殿場南高等学校実施報告書

１　実施日時　**インプット事業**

令和６年９月８日（日）13 時 30 分から 15 時まで

10 月 26 日（土）13 時 30 分から 15 時まで

11 月９日（土）13 時 30 分から 15 時まで

アウトプット事業

12 月８日（日）９時 30 分から 11 時まで

12 月 14 日（土）10 時 30 分から 12 時まで

12 月 17 日（火）18 時から 19 時まで

２　実施場所　御殿場南高校グラウンド（御殿場市新橋 1450）

３　実施内容

（１）タイトル　「無限の可能性の追求～パフォーマンス向上のために～」

（２）内　容　「足の速さは才能じゃない」をテーマに演習指導を実施している「走りの学校」の特別指導の実施。その後、地域の小中学生を対象に高校生がスプリント講座を実施。

第１回～３回目のチラシ

小中学生指導イベントのチラシ

４　プロジェクトの概要

＜テーマ設定＞

私は小学生の頃、足が遅く才能がないと思っていました。しかし、中学生の頃に「走りの学校」の YouTube を見てトレーニングを重ねたところ少しずつ速くなり、競技力が向上しました。今回、ドリーム・プロジェクトを知り、さらに競技力の向上をするために実際に指導を受けたいと思ったことがきっかけです。また、私たちが中心となり学校全体や地域の小中学生への指導を行うことで一人でも多くの人のスプリントを向上させたいです。スプリントの向上によって自己肯定感が上がり、これまで以上にチャレンジする姿勢や一歩踏み出す自信に繋げることを目的としています。

＜イベント実施までのプロセス＞

６月から事後のお礼まで　走りの学校の担当者と電話、メールにて連絡

７月から８月　校内周知用のチラシ作成と全校への呼びかけ、参加人数の把握

９月　走りの学校より第一回指導実施

10 月　走りの学校より第二回指導実施　指導希望部活への指導実施

11 月　走りの学校より第三回指導実施

10 月から 12 月　校外小中学生へのチラシ作成と周知、参加人数の把握

12 月　走りの学校へお礼と内容報告

地域小中学生へのスプリント指導イベントの実施（参加者のべ 128 名が参加）

＜イベント当日＞

①第１回から第３回の「走りの学校」スタッフが本校生徒への指導

第１回：９月８日（日）　第２回：10 月 26 日（土）　第３回：11 月９日（土）

13:00　会場準備、講師案内とコーンやマーカーの準備

13:30　指導開始、司会進行など

15:00　指導終了、お礼と見送り

②本校生徒が地域の小中学生へ「スプリント教室」の実施

12 月８日（日）　参加者：98 名

9:00　会場準備、ライン引きや駐車場案内、受付

9:30　指導開始、全体指導とグループ指導および個別指導

11:00　全体終了、個別指導と駐車場案内

11:30　片付け、反省など

そのほかにスポーツ少年団とクラブチームから要望があり、12 月 14 日、12 月 17 日にスプリント指導を実施した。それぞれ参加者が16名、14名。のべ３日間で128名。

＜アウトプットイベント参加者へのアンケート結果＞

①「イベントは楽しかったですか」の質問に対して「楽しかった」の回答が 100%

②「指導を受けて足が速くなりそうですか」の質問に対して「速くなりそう」の回答が 100%

（主な感想）

・「どの先輩も一人一人優しかったし、僕が質問したところを具体的に説明してくれたりしてくれて、すごいありがたかったしとても勉強になってまた行きたいと思いました。」、「高校生のみんなが優しく教えてくれたし，分かりやすく教えてくれて自分もやりやすかったです。」、「短距離があまり得意じゃないから、走り方を教えてもらって良かった。また教えてほしいです。」、「定期的に開催して欲しいです。」という結果だった。

５　感　想

始めは上手くいくのかとても不安だったが、走りの学校の指導も自分たちのアウトプットもどちらも大成功で充実感や達成感が得られた。連絡を取り合ったり企画を練ったり、チラシの作成をしたり、配布したりととても大変だったがこれまでにない非常に良い経験になった。これまでは誰かに準備してもらって参加することばかりだったが、初めて企画や運営の大変さや面白さが分かった。そしてパフォーマンス向上のための「スプリント」の意識が変わり、さらにアウトプットイベントを通して自分の中での理解も深まった。地域の小中学生への反響が想像以上で約 100 人も来てくれて嬉しかった。100 人もの人を動かすのは大変だったけど、声の掛け方や指示の出し方、伝え方などとても勉強になった。

交流を通して地域の輪が広がり、多くの人が喜んで帰ってくれて、これまでに感じたことのない達成感を味わうことができた。将来どんな仕事に就いたとしても今回の経験を生かして、多くの人のニーズを考えて喜んでもらえるような仕事がしたい。

これからも新しい挑戦をしてたくさんの経験から自分や仲間の成長に繋げたい。