

令和2年3月19日

調布市議会議長 渡辺 進二郎 様

提出者 調布市議会 宮本 和実

視察等共通部分報告書

下記のとおり、視察（研修・~~視察研修~~）を実施いたしましたので、視察等個別部分報告書（第3号様式）を添えて報告いたします。

記

1 実施名称（テーマ）

第58回東京都市議会議長会議員研修会

2 実施期日（期間）

令和2年2月7日（金）

3 実施場所（視察先・研修会場）

府中の森芸術劇場

4 実施目的

「オリンピックを目指して得られたもの～五輪メダリストからのメッセージ～」についての講演

5 参加者の氏名

宮本 和実，平野 充，木下 安子，坂内 淳，古川 陽菜，
阿部 草太，澤井 慧，大野 祐司，須山 妙子，内藤美貴子，
榑原登志子，岸本 直子，丸田 絵美，清水 仁恵，井上 耕志，
狩野 明彦，鈴木 宗貴，橋 正俊，小林 市之，雨宮 幸男，
武藤 千里，川畑 英樹，林 明裕，大須賀浩裕，元木 勇

6 実施結果（視察概要・研修概要）

別紙記載のとおり

7 その他

特になし

8 実施結果に対する所感，意見等
視察等個別部分報告書のとおり

研修概要

演題：「オリンピックを目指して得られたもの
～五輪メダリストからのメッセージ～」

講師：山本 博 氏

日本体育大学 スポーツマネジメント学部 教授 博士（医学）

公益財団法人 東京都体育協会会長

2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員
会顧問

公益財団法人 日本財団パラリンピックサポートセンター顧問

アテネ五輪（2004年）アーチェリー銀メダリスト

ロサンゼルス五輪（1984年）アーチェリー銅メダリスト

山本氏は、これまでオリンピックに11回挑戦しており、1980年モスクワ五輪が最初で、この時は補欠選手であった。しかし、この時日本選手団は不参加となる。その後、1984年ロサンゼルス五輪で銅メダルを獲り、以降5回出場し、20年後の2004年アテネ五輪では銀メダルを獲った。メダルを獲るまでの20年間のブランクは世界最大であるが、なぜこれだけ間が空いてもメダルを獲得することができたのか。それは「世界一あきらめが悪い」からである。いまだに自分なりに勝てる方法が湧いてきて、毎日勝ちの方法を考えているから頑張ってきている。アーチェリーのことだけではなく、色々なことを考える中でそれをつなげ合わせて、新しいヒントを引っ張り出している。極めて情報収集、インプットが重要である。

オリンピックに挑戦して何をすることができたか。「良いこと7割、悪いこと3割」。悪いこと3割のうちの2割は、家庭を犠牲にしてきたことへの反省である。夢を追うということは、夢に寄り添う家族が影響を受ける。残りの1割は、スポーツを長く愛し、アーチェリーを45年やってきた中で多くの素晴らしい選手とも出会ったが、残念なことに選手として活動してほしくない人やコーチとして指導してはならない人にも出会ってしまったことである。スポーツをやったら絶対

に素晴らしいという風には言えないことを知ってしまった。スポーツをやっても人が正しく育つか育たないかは、どういう人達に囲まれて育つかということで、スポーツはあくまでも人を育てる手段の一つである。その人が本当に素晴らしい人間性を持ち合わせているかどうかは、素晴らしい人間性を育てられる人が周りにいないと育たない。

ドーピング検査では、日本はかなり厳しく、風邪をひいてしまっても市販の薬を飲むことができない。また、一般の食べ物でもドーピングに引っかかってしまうものもあり、選手は口に入れるものには非常に気を使っている。今年は東京五輪があるが、我々が一番心配しているのは差し入れで、応援してくれる日本の皆さんが非常に身近なので食べ物や飲み物を頂くこともあるが、受け取っても一切口にできない。

ドーピング検査の仕方は、男性も女性も必ず同性の検査官がつき、尿が出るところを目視される。プライバシーというものは確保されていない。ドーピング機構の任務をしていた時に、選手のプライバシーや尊厳を伝えたこともあったが、残念なことにドーピングを管理する組織世界ドーピング防止機構（WADA）は、撲滅が優先ということで取り扱ってもらえなかった。また、違反する選手たちとイタチごっここの状況で、男性は尿道から尿を採るのだが、他人の尿を注射器で膀胱に入れてしまうという巧妙な手段をとる選手も少なからずいる。

厳格に取り締まりをしていても未だにドーピングは数えきれないくらいほど起きているが、日本は非常にドーピング違反が少ない選手・コーチの集団である。

オリンピック選手の特長は3つあり、一つ目は「健康管理」を1番に考えて生活している。最高のパフォーマンスを出すのに最高のコンディションでなかったら出せないのは当たり前のこと。体調をしっかりと管理するその基本原則は「睡眠」である。トップアスリートでも一流から三流までいるが、三流は起床する時間が何時かということに気にせず常に何時に寝るかを気にする。一方、一流は何時に起床するかを考えて何時に寝ようという考え方で、自分が何をすべきかをわかっているため、優先順位を常につけて自分の体調をコントロールして

いる。これはその先にある自分の目標を考えての行動である。ここが一流と三流の大きな違いである。

二つ目として、私が出会ってきたトップアスリートといわれる人たちに共通して言えることは、「嘘をつかない選手」であるということ。これは他人に対しての嘘ではなく、自分に対して嘘をつかないということである。人間の体は生理的な限界の前に心理的限界が必ず来るように作られているので、監督やコーチは選手に安心を与えることが大事で、不安のまま練習をさせることはよくない。コーチにとって一番重要なものはコミュニケーション能力であり、一流コーチは非常に観察力が高く、観察して選手に応じた対応をしているが、コーチや監督をしてほしくないと思うような人は、自分を変えずに相手を変えようとしている。自分の意見を押し通して従順に受け入れる選手だけをかかわってチームを作っていこうとするが、これでは強いチームには育たない。なぜなら、そのチームはフィールドの中で選手たちが考えないからである。また、「欲求が強い人」が多い。幼少期からすべての環境が恵まれて、すべて提供されているなかで頑張ってきた選手はいない。幼少期から自分で考えて判断を下すことをしてきた選手は、この先も大きなことを取り組むときに、自分が主体的になって取り組んだらその先に大きなご褒美があることを知っている。非常に貪欲である。

三つ目に、一流選手は「あきらめが悪い」。最終的に道なしと思ったときに引退を考えるが、本来のスポーツは年齢的ハンディがなく、そのルールの中で楽しむものである。

また、子どもたちに対して何事においても「もう一度頑張る」という習慣をつけさせたいと思っている。日本は「文武両道」といわれているが、実際は「文武分業」。これはアメリカと日本とで極めて差がありすぎる。アメリカのアスリートは勉強もスポーツも両方しっかりとするが、これは子供の頃からそういう習慣がバランスよくついていて、家庭内でも「文武両道」教育がしっかりとできているからである。一方、日本は学問トップの東京大学からは過去にボート選手を輩出し

て以来、オリンピックは一人も出ていない。学術的にも運動をして勉強すると脳が活性化され記憶力が高まると言われているにも関わらず、子供たちは机に向かって勉強しているという状況が非常に残念なことである。

人は得意なことが好きなことであったり、好きだけれども得意ではないといったことがあるが、スポーツに限って言えば、得意なことを頑張らせた指導者の下で指導を受けた選手たちは一流になりやすい。それに対して、不得意なことを頑張らせていくという指導者と出会ってしまうと、たいていの選手は伸びないで終わってしまう。不得意なことと得意なことをやるときに何が違うのか、それは時間が過ぎる感覚が違うことで、時間が過ぎるのが早いと感じる時は、それは集中しているからである。指導者の立場から言うと、選手たちをいかに集中させるかは、練習メニューを単調なメニューではなく、しっかりとスポーツを楽しんで取り組めるようなメニューを組めるかどうかということ。その際も選手の表情や様子をしっかりと見て、集中して練習に取り組めるよう臨機応変に動けるかということが大事である。アメリカは、団体練習は短く個人練習をしっかりと行っているが、日本は団体練習の時間をたっぷりと取っていて、個人練習は少ない。これは組織や指導者の習慣であり、たまたま縁で出会ってしまったが故に開花されない選手も多くいる。しかしながら、そういう環境と出会っても生き延びていく選手もいる。それは、その選手が家庭環境の中で生き延びる術を家族から学んでいるからである。一緒に生活する人たちから人生を豊かに、あらゆることに取り組むときに成長していける習慣を身につけられていれば、そのあと社会に出ても個人で生き残っていこうとすることができる。

目的は単に自分だけのためではなく、自分を支えてくれている誰かのためのほうが最後に粘りが出るし、自分自身の達成感が高いなどと述べた。

第3号様式（第4関係）

視察等個別部分報告書	作成者氏名	宮本和実
1 視察（研修・視察研修）の実施名称（テーマ）		
第58回東京都市議会議長会議員研修会 IN 府中 令和2年2月7日 【オリンピックを目指して得られたもの～五輪メダリストからのメッセージ】		
2 実施結果に対する所感, 意見等 （質疑・意見交換した内容, 今後の市政に生かすべき点等）		
<p>今回の基調講演は、日本体育大学スポーツマネジメント学部教授山本博氏による講演である。</p> <p>山本氏はアーチェリーの日本代表選手として、5回オリンピックに出場し2度メダルを獲得しているアスリートである。</p> <p>現在は、選手としてオリンピックを目指す傍ら大学教授として生徒の指導や東京都体育協会会長としてスポーツ振興に取り組まれている。</p> <p>今回の講演内容は、あきらめない心を持つ大切さを強調された。</p> <p>スポーツマンはみんな清く正しい人間性を持っていると勘違いをしていたが、実はそうでもなかったことをエピソードに交え、改めて自分自身がスポーツを通して気持ちの持ち方や集中力の大切さ、目標設定の仕方、思いやりやコミュニケーションの重要性を話されました。</p> <p>今回の講演内容を教育分野に結び付けられればと思います。</p>		
3 その他（今後の課題・調査研究すべきテーマ等）		
（この欄は空欄です）		

視察等個別部分報告書	作成者氏名	平野 充
1 視察 (研修)・視察研修) の実施名称 (テーマ)		
<p> 東京都市議会議員研修会 令和2年2月7日 於：府中の森どりーむホール </p> <p> 【研修演題】 オリンピックを目指して得られたもの ～五輪メダリストからのメッセージ～ </p> <p> 【講師】 山本博 日本体育大学スポーツマネジメント学部教授・博士 (医学) アーチェリー・アテネ五輪・銀メダリスト アーチェリー・ロスアンゼルス五輪・銅メダリスト </p>		
2 実施結果に対する所感, 意見等 (質疑・意見交換した内容, 今後の市政に生かすべき点等)		
<p> 現在も日々、自らトレーニングを行い、かつ、未来のオリンピック選手を育てながら活躍される山本博さん。これまでオリンピック出場を賭け、11回挑戦し、5回行けたアスリート。初めてのオリンピック出場のロスアンゼルスから、今のところ最後となるオリンピック出場のアテネまでの間20年。メダルからメダルへのブランク20年は選手最長とのこと。 </p> <p> この度の研修は、スポーツを通じた人間の洞察、生き方の考察といった内容だった。大変興味のある内容で、万般に通じることであり、時には自分自身にも当てはめながら生活のしかた、活動のしかた、仕事のしかたを学ぶことができた。 </p> <p> 講義内容としては、人は何か重大な日を迎える (あるいは事をなす) 前には、先ず、コンディションを第一に考えるべきとのこと。中でも睡眠は極めて重要。一流の人の睡眠は朝 </p>		

起きる時間から逆算して寝る。三流は眠くても何時まででも頑張ろうとする。睡眠不足は何にせよパフォーマンスが落ちる。もちろん勉強もしかり。

次に嘘をつかないこと。

これは自分自身の身体に対して。どうしても無理して頑張り過ぎてしまい怪我をする。これではマイナス。だからこそコーチはコミュニケーション能力が必要。日頃の接し方を通してどこまで選手を見抜いて導いてあげられるか。これこそがコーチの腕の見せどころ。

次に、伸びる人、伸びない人の違いとして、満たされていない人こそ限りなく伸びる。伸びる人は、一旦やることを終えても「もう一回やってみよう」と、この精神を持っている。これは小さな事だが、極めて重要なこと。また、選手として伸びた人の特徴は、指導者が得意なことを頑張らせてあげたから。不得意なことを頑張らせることは無理がかかり、得策ではない。今の子どもたちに対して必要なものは食欲さ。現代っこは欲しいものを持っている。昔はそうでなかった。モノではなくとも、まだまだとの食欲さを持つことは大切である。また、スポーツの目的は金メダルのためではない。自分がその道を極めたいと試行錯誤を繰り返し努力し、その途中でメダルがあるだけ。勉強も同じ。テストのためにやる勉強は間違い。学問を極めたいとの挑戦の途中で試験があるに過ぎない。

最後に、興味深い話しがあった。

それは、同じ強さの人同士なら誰かのために、やっている人のほうが強い。踏ん張れる。数多くのアスリートを見てきた中での結論とのこと。

以上、スポーツを通じた人間の洞察・生き方の考察、とても有意義な研修でした。

3 その他（今後の課題・調査研究すべきテーマ等）

この度の研修は議員にとっても大事な自己研鑽の糧となるもの。時にはこのような研修も大事であると感じました。

第3号様式（第4関係）

視察等個別部分報告書	作成者氏名	木下安子
1 視察（研修・視察研修）の実施名称（テーマ）		
<p>演題：「オリンピックを目指して得られたもの～五輪メダリストからのメッセージ～」</p> <p>講師：山本博</p>		
2 実施結果に対する所感，意見等 （質疑・意見交換した内容，今後の市政に生かすべき点等）		
<p>山本氏はアーチェリー選手としてオリンピックに5回出場した経験があり、現在も現役選手として練習をしながら大学で教鞭を取っている。アスリートとしてトップを目指しながら若者の育成にも携わる立場から、トップアスリートに求められる資質などについてお話してくださった。私事ではあるが、母は元体育教員で国体出場経験があり、父は顧問を務めていた運動部をインターハイで優勝させた経験があった。また私自身も10年間体育会系の部活に入っていたため、自分自身の経験や運動していた頃の価値観も思い起こしながら興味深く伺ったところである。</p> <p>「家族への負担が大きかったり、ドーピング違反を犯すアスリートがいたりする現実もある中、その中でメダルを獲得するトップアスリートは、①コンディショニングを第一に考える、②自分に対して嘘をつかない、③あきらめない、の3つにおいて徹底している。メダル獲得が目的ではなく、自分を極めたいという目標の中にメダルがある。」</p> <p>①の自己管理能力や②③のような課題に対する前向きな姿勢を極めているアスリートの姿は清々しいものである。「〇〇をクリアすれば、結果が得られる」という、スポーツが示す目標達成のための一種の「方程式」のようなものは、努力することの大切さを示しやすいモデルではないだろうか。子どもたちにとってスポーツ体験は、努力を積み重ねることと、それによって目標に近づくことができることを体で覚える良い機会になるだろう。</p> <p>ただ、格差が広がる日本では、子どもたちのスポーツ経験値にも家庭の経済状況が反映される傾向がある。成功モデルに向かって努力をすること、</p>		

隅々まで体を動かすこと、仲間と言葉を超えた関わり合いができること、失敗を乗り越える経験など、スポーツを通して得られる経験は子どもの成長にとって大切な要素が多く含まれている。家庭環境に関わらず、子どもたちがスポーツに触れることができるよう、その機会を公教育の中で保障することは大切なことである。

一方で、この〈目標達成への方程式〉は、人生におけるすべての事がらにそのまま当てはまるわけではない。実際の人生においては、②や③の部分で方程式通りにいかないことも多く、目標そのものを諦めざるを得ない場面も多々ある。そのような時、本人がどのようにしてその状況を乗り越えるかということや、周囲がどのように受け止めるか、ということが目標達成そのものよりも大切になってくる。

例えば、新しい道徳の教育指導要領でも触れられているが、誰しも人生の中で必ず経験するあきらめや自分に嘘をついてしまう弱さもまた、人間らしさの表れであり、他の人への共感、許し合いに繋がる大切な経験である。もちろん、あきらめないとか、自分の正直な思いと向き合うといった努力はとても大切なことだが、それができない時もある。その原因には、何かしらの支援が必要な状況もあるかもしれない。

山本氏は、子どもたちには、やめたいと思った時にもう一度やってみようと思うことの大切さを伝え、もう一度頑張る習慣をつけさせたいと話していた。私も賛成である。しかし、やめたいと思った時にもあきらめずにチャレンジし続けるには、背景に自己肯定感を育める家庭環境や学校教育が不可欠である。そこを抜きにして、ただ頑張ることだけを子どもたちに説き伏せ、それができないことを失敗、と単純に判断することは避けたいところである。

また、人生においては、メダルはそれぞれが思い描くものであり、獲得までの道筋も人それぞれで良いと思う。それが憲法13条の精神である。スポーツにおける〈目標達成への方程式〉は、分かりやすさゆえに学校教育の中心に置かれる傾向が強いように感じるが、多様な目標への多様な方程式の中の分かりやすいモデルの一つであることを念頭に置き、効果的に用いられることを願う。

生涯スポーツの視点から見た「体育」のあり方。「頑張れない」子どもたちへの気づき、理解、必要な支援のあり方。スポーツ指導者の人権感覚。海外のスポーツ選手と日本の選手とのメンタリティーの違いと学校教育・家庭教育の中での言葉かけとの関係。

第3号様式（第4関係）

視察等個別部分報告書	作成者氏名	坂内 淳
1 視察（研修・視察研修）の実施名称（テーマ）		
<p>第58回東京都市議会議員研修会 令和2年2月7日（金）</p> <p>演題 オリンピックを目指して得られたもの～五輪メダリストからのメッセージ～</p> <p>講師 山本 博 氏</p>		
2 実施結果に対する所感，意見等 （質疑・意見交換した内容，今後の市政に生かすべき点等）		
<p>まず、テーマの「オリンピックを目指して得られたもの」のとおり、オリンピック運動の面より、オリンピックをめざすトップアスリートとして得たものが講演の中心だった。山本講師が40年間競争社会の第一線で頑張り、仕事も家庭も社会的任務もはたしていることに率直に感銘した。課題・目標を設定して達成し続けていくというモチベーションがどこから来るのか、同年代だが私とは対極的な生き方なので興味深かった。</p> <p>冒頭でスポーツに対する辛口のコメント。「スポーツやったら人格者になる⇒とは単純には言えない」。現代社会の構成原理を内面化することがスポーツの一つの社会的機能になっているから、その立場からすれば、「スポーツをやってはいけない人」という見方もあるのはわかるが、もともとスポーツは気晴らし、趣味という原点からいけば「いやいや一緒にプレーする人がいなくなるタイプの人もある」程度で「やってはいけない」と言われても…。ただ指導者にしたらいけないタイプの人を排除するのは致し方ないだろう。</p> <p>山本講師の口から「家族を犠牲に」という言葉がでるのが切ない。社会的な役割を過剰に背負わされているトップアスリートにそんなこと言わせる社会である限り、競技スポーツでなく本来の意味の気晴らしとしてのスポーツが社会的に認められる日はまだまだ遠いし、「各人の自由な発達」を究極の目標にする政党に所属する身としては「君の行く道は果てしなく遠い」ことを実感した。</p> <p>具体的にのべられていたことの項目、私の記憶の再構成もあると思うが①トップアスリートになる人物に共通の特徴、目標達成から逆算したコンディ</p>		

ヨニング、優先順位をつけた生活。ウソをつかない（勝利は事実の積み重ねの上にしか得られない。虚飾のためにエネルギーを使っても勝てるほど甘くない）、まず直面する心理的限界問題。多くの人間は心理的限界として理解せずに過去と現状から勝てない・できないと自分を規定してトライすらしめない。心理的限界を突破できるのが一流アスリート。一流アスリートの指導者の役割は肉体的限界を超えることを止めさせること。二流アスリートの指導者の役割は心理的限界を突破させてトライさせること。メダルの感想でわかる人間のタイプ。過程を想像して感銘する人、メダルの物理的特性、社会的重みに感嘆する人。トップアスリートは前者のタイプ。目標達成したら過去になる、実はメダルのこと忘れて、改善点、次の課題が心を占めるのがトップアスリート。欲求が強く、世間的な意味であきらめは悪い。山本講師自身も。まだ勝てる方法論がある、それを実践したいというモチベーションがある。オン・オフの切り替えが上手。最後に力ができるのは自分以外の人の存在。

②コーチング 相手にあわせる。ダメなコーチは自分に選手をあわせようとする。トップアスリートを育てるコーチングは100%は与えない。自分で考えない探求しない選手は大成しない。トップアスリートはオン・オフの切り替えが上手、学業とスポーツの両立問題、アメリカは両方やる出来る人は両方できる。得意を伸ばす教育か、不得意を頑張らせる教育か。

③脱線して 五輪のレガシー アメリカは100年五輪スタジアムを使っている。日本は… などなど、山本講師自身が自らの体験でつかんで血肉になったことを縦横無人に語り、示唆に富んだ内容だった。整理したらビジネス書（リーダー論 教育論 ビジネスパーソンとしての生き方論）ができそうなくらいだった。

ここからは私の感想、いい講演を聞いた時の落とし穴。他人が人生をかけて体得した良い話を借りて語って関心されたり、実践してうまくいったりすると自分もすぐれた人間になったと誤解しがち。そういう意味ではむしろ山本講師がモスクワ五輪中止やロサンゼルス五輪出場後に どういう経験をして講演で話したことを体得していったのか？という過程のほうを聞くべきであったのかもしれない。

最後に2点、①山本講師の建国2680年発言は歴史的事実とは符合せず宗教的信仰告白と受け取っている。議員は自分の考えをもっている人が多い

し、大学教育の場は大人相手の教育だが、オリパラ関係の公職者として一般の方々の前でお話をされるときは、一般的な事実ではなくご自分の信念としてお話をされたほうがいいと思う。②課題解決型でずっと頑張られてきた山本講師にも シンプルに「アーチェリーやるのが好き」、という気持ちがベースにあるのか伺ってみたかった。 以上

3 その他（今後の課題・調査研究すべきテーマ等）

このテーマなら、オリンピック、パラリンピック運動そのもの。今抱えている問題点などについて 学び 研究していく必要がある。

第3号様式（第4関係）

視察等個別部分報告書	作成者氏名	古川 陽菜
1 視察（研修・視察研修）の実施名称（テーマ）		
<p>第58回東京都市議会議員研修会</p> <p>「オリンピックを目指して得られたもの～五輪メダリストからのメッセージ」講師 山本 博氏</p>		
2 実施結果に対する所感，意見等 （質疑・意見交換した内容，今後の市政に生かすべき点等）		
<p>今回の研修会では「オリンピックを目指して得られたもの～五輪メダリストからのメッセージ」と題して、オリンピックに11回挑戦、5回出場、メダルを2回獲得された山本博氏に自身の選手生活の中で一流の選手を数多く見てきた経験から一流の選手の育て方から通じて子育てにおいて大事なことについてお話を伺った。</p> <p>まず、スポーツを通じて子供の心身を育てたいという親も多いかもしれないが、山本氏は、スポーツは人を育てる手段の1つに過ぎず、周りに素晴らしい人間がいないと人は育たないという。また、良い指導者は選手に必要なことの半分しか教えず、その結果、選手は必要なことを自分で取ってくる習慣がつくそうだ。</p> <p>そして、日本は勉強だけやスポーツだけを極める人が多いが、比べてアメリカは文武両道が多く、スポーツにも運動だけでなく多方面から考える力が必要になってくるといふ。その多方面から考えた結果、自分が勝てる勝算がひらめき、諦めが悪くなるため、一流の選手は諦めが悪い選手が多くなるようだ。</p> <p>しかしながら、物があふれた現代では、夢がない子供も多く、裕福になると食欲ではない子供になってしまうため、子供にもういいと思っただけからもう1回挑戦し、諦めない習慣をつけさせるのが子育てで重要だといふ。</p> <p>また、現代では子供とLINEやメールなど文章でコミュニケーションを取る親も多く、その結果、喜怒哀楽が感じ取れない子供に育つ恐れがあるので、子供としっかり向き合っただけ話すことも重要とした。</p> <p>このように、家庭で子供に良い習慣をつけさせれば、将来周りの環境に左右されたり、つぶされたりしない子供に育つとのことなので、基本的なことではあるが、子供と向き合っただけ話し、全てを与えすぎず、勉強もスポーツも</p>		

バランス良く教育に取り入れ、諦めさせないことの習慣づけが子育てに重要であると聞き、山本氏の実体験を元にした話で非常に説得力があった。

3 その他（今後の課題・調査研究すべきテーマ等）

文中に記載。

第3号様式（第4関係）

視察等個別部分報告書	作成者氏名	阿部草太
1 視察（研修・視察研修）の実施名称（テーマ）		
<p>第58回東京都市議会議員研修会</p> <p>「オリンピックを目指して得られたもの ～五輪メダリストからのメッセージ～」</p>		
2 実施結果に対する所感，意見等 (質疑・意見交換した内容，今後の市政に生かすべき点等)		
<p>表題の研修会は、オリンピックのアーチェリー競技で5度のオリンピック出場、2度のメダルを取った山本博（やまもと ひろし）氏が講師を務め行われました。</p> <p>内容としては、教育者でもある山本氏の子供に向けてのメッセージが多くありました。</p> <p>特に強調されていたメッセージとして、</p> <p>① 諦めない→山本氏の体験から5度のオリンピック出場は、他の優れた選手より諦めが悪いからできたとの事。諦めそうな子供がいたら、諦めてもいいから「もう一度だけやってみよう」とする。</p> <p>② 長所を伸ばす→多くの選手や指導者を見てきた山本氏が、成功例として多いのが短所を訓練するより長所を伸ばす練習の方が競技者として成功する例が多い。日本とアメリカを比較した際に、日本は全体練習が多く個人練習は少ないので長所が伸びにくくなっている。</p> <p>③ 生理的限界が来る前に精神的な限界がくる→人間の構造上、生理的な限界が来る前に体を守るために精神的限界がくる。一流の選手のコーチなどは練習をセーブすることが多い。一流の選手は、生理的限界と精神的な限界が近いために選手の体を守るためにセーブする事が多い。</p> <p>精神的に辛い時は、自分の為よりもチームの為などと考える方が乗り越えられる。</p> <p>④ 文武両道ができていない→勉強と運動は、子供の脳の発達の上で重要であるが日本はアメリカと比較した際に運動と勉強をセットで出来ていないために東京大学からのオリンピアンが少ない。</p> <p>上記の事を、山本氏の経験をもとに講演していただいた。</p>		

講演を聞き、市議会議員として子供たちが安心して満足して運動できる環境を作るのは重要だと感じた。調布市では子供がボール遊びなどをできる公園はいまだに少なく、子供の運動時間の低下にも繋がっていると考えられる。

3 その他（今後の課題・調査研究すべきテーマ等）

- ・市内の子供が安心して満足に遊べる環境づくり

第3号様式（第4関係）

視察等個別部分報告書	作成者氏名	澤井 慧
1 視察（研修・視察研修）の実施名称（テーマ）		
<p>第58回東京都市議会議員研修会（令和2年2月7日）</p> <p>『オリンピックを目指して得られたもの～五輪メダリストからのメッセージ～』</p>		
2 実施結果に対する所感，意見等 （質疑・意見交換した内容，今後の市政に生かすべき点等）		
<p>本セミナーは2004年アテネオリンピックアーチェリー銀メダリスト山本博氏より『オリンピックを目指して得られたもの～五輪メダリストからのメッセージ～』と題して講演が行われた。ご自身が11度オリンピックに挑戦された体験などを通し、もうやめようと思った時にもう一度だけ挑戦しようと思える心、誰かの為に頑張れる人が強いなどのお話を頂いた。</p> <p>講演の中で、特に印象的であった内容は教育論について大きく2点。</p> <p>1点目は「得意な事」と「好きな事」どちらを子どもに優先させるかという点。多くの親は「好きなこと」を子どもにやらせてあげようとするが、長期的な視点で見ると子どもには「得意な事」をやらせてあげる方が才能は開花する。</p> <p>2点目は日米の育成方針違いについて</p> <p>アメリカの子どもは勉強だけ出来る、スポーツだけ出来るといった、どちらかだけが突出して出来るという育成はしない。例えば東京大学。勉強については国内トップだが、スポーツに関して功績を残している事例は皆無である。やはり文武両道で両方の才能を伸ばしていくべき。また練習方法にも相違がある。日本の学生は団体練習を重視するため、団体練習が終わったらすぐに帰ってしまう。一方でアメリカの学生は団体練習が少なく、個人練習に重きを置く。この違いが大きな伸び代を生む。</p> <p>最後に、モノがありふれている現代において、子どもを頑張らせるには、欲しくても手に入らないものや経済的に得られないことの重要性を認識させる。例えば42.195キロを完走するという経験は、お金では買えないし、欲しいと思っても自らが達成しなければ得られない。そして、自分のためではなく、誰かのために頑張っていくという想いのある人材は強い。</p>		
3 その他（今後の課題・調査研究すべきテーマ等）		

第3号様式(第4関係)

<p>視察等個別部分報告書</p>	<p>作成者氏名</p>	<p>大野 祐司</p>
<p>1 視察（研修・視察研修）の実施名称（テーマ）</p>		
<p>「オリンピックを目指して得られたもの ～五輪メダリストからのメッセージ」 講師：山本 博 氏</p>		
<p>2 実施結果に対する所感，意見等 （質疑・意見交換した内容，今後の市政に生かすべき点等）</p>		
<p>山本氏の率直な感想から研修会演説に入った。 オリンピックを目指して、良いが7割、悪が3割。妻・子どもを犠牲にしてきた。 まず、オリンピックメダリストになるアスリートは、あきらめが悪い。世界一、あきらめが悪いと力説していた。 種目によるが、同一ルールで戦う。年齢別や体重別など階級別で行うものもあるが、アーチェリーは年齢も階級も何もない。今でも日体大で教える20人のメンバーより、1、2名以外は私の方がうまいと言っていた。 人には得手不得手がある。得意な競技をみつけて、良い指導者に恵まれれば、オリンピックも夢ではない。どんなに努力しても、不得手の競技を続けても、恵まれた結果はでない。好きな競技は練習していても時間の流れが速い。好きでない競技は時間経過が遅い。 日本は団体練習が多い。アメリカは短めな団体練習後、個人練習する。この個人練習が結果を生みやすい。 目的・目標は、個人のためだけでなく、誰かのためにおこなう方が強くなれる。例えば、家族や友人、地域のためなどに戦えば、強くなれる。 私の感想として、勉強になりました。好きな競技に出会え、強い志をもって継続していけば、結果がついてくる。スポーツに限らず、これからでも自分の事として、肝に銘じていく。</p> <p style="text-align: right;">以上</p>		

3 その他（今後の課題・調査研究すべきテーマ等）

昨今、オリンピックを目指した養成施設ができているが、好きで得意な競技を徹底して、継続して練習することの大切さを教わった。加えて、優秀な指導者との出会いが必要で、この部分にも、まだ課題があると感じた。

以上

第3号様式(第4関係)

視察等個別部分報告書	作成者氏名	須山妙子
1 視察（研修・視察研修）の実施名称（テーマ）		
第58回東京都市議会議員研修会 オリンピックを目指して得られたもの～五輪メダリストからのメッセージ～		
2 実施結果に対する所感，意見等 （質疑・意見交換した内容，今後の市政に生かすべき点等）		
<p>講師の山本博氏はオリンピックであるが、日本体育大学で長く教員を務められており、オリンピックを見る視点も協議や競技者を見る視点も一貫して教育的であった。</p> <p>一流の選手は諦めが悪い、もう一度頑張る習慣を子供につけさせたい。という氏の想いはむろんスポーツだけではない、人生全般について向けられている姿勢である。</p> <p>また、日本は文武分業である、東大からオリンピック排出されていない。との主張もうなずける。氏によれば米国ではあつという間に集団練習を終わらせて個人練習に取り組むという。個人の課題を明確にすることで意味を理解せずだらだらと練習することを避けやるべきことに集中することは学業にも通ずるそう。そのために大切なことは個人の課題を明確にする際に特異なことを頑張らせるという指導者の姿勢にあるという。こうした点はぜひ市の教育にも反映するべきだと考える。</p> <p>最後に氏が語ったのはぎりぎりの戦いのときに強い選手は誰かのためにというものを持っている選手であるということだった。自分の目標だけを追い続けていても限界がある。他者のためにという想いを持つことの強さをぜひ市の若者たち、子供たちに伝えてほしい。</p>		
3 その他（今後の課題・調査研究すべきテーマ等）		
上に記す		

<p>視察等個別部分報告書</p>	<p>作成者氏名</p>	<p>内藤 美貴子</p>
<p>1 視察（研修・視察研修）の実施名称（テーマ）</p>		
<p>第58回東京都市議会議員研修</p>		
<p>2 実施結果に対する所感，意見等 （質疑・意見交換した内容，今後の市政に生かすべき点等）</p>		
<p>・講演：「オリンピックを目指して得られたもの～五輪メダリストからのメッセージ」 講師：山本 博氏</p> <p>山本氏は、1980年のモスクワオリンピックで初挑戦し、その後、1984年のロサンゼルスオリンピックで銅メダル、2004年アテネオリンピックで銀メダルを獲得し、数々の功績を残されてきた。そして、現在も現役として、オリンピック出場を目指して挑戦されている。オリンピックは11回挑戦されてきたとのこと。</p> <p>こうした、オリンピックを目指して来て、何を得られたのか。どうして続けることができたのか、大変興味を持って聞くことができた。</p> <p>まず、何をやってきたか。2割は家族に迷惑をかけてきた。スポーツをやっても、人間性とは別であるとのこと。</p> <p>オリンピック出場5回、不参加6回。ブランクあってもメダルを取れた理由は、“あきらめが悪かったから”と言われたが、あきらめないという気持ちで続けて来られたことは、大変な精神力がある方だと思った。また、これまでの経験から、極めて情報収集が重要である。まだまだ、浮かんでくるとも言われ、まだまだ挑戦しようという気概には年齢など関係ないと感じた。</p> <p>コロナ、アメリカではインフルエンザでかなりの方が亡くなっているが、とにかく健康管理が大切であるとのこと。一流と三流の違いは、三流の人は“今日は何時に寝る”と考える。一流の人は、“何時に起きればいいのか”その上で寝る時間を考え、コンディションを整えている。また、自分に対してウソはつかない。一流の人は、自分を追い込むことができるとも言われた。</p> <p>さらに、コーチについても、大切なのは、自分を変えないで、選手を変えようとしているコーチはダメ。選手自体が満たされていないからである。一流の人は、半</p>		

分教えて、あとは自分の力で考えてやってみる。幼少の時から、その様に育っていれば常習化するものである。

一流の選手は金メダルを目指してはいない。メダリストはメダルよりも戦った記憶のほうが大切である。ルールの中で、スポーツを楽しむこと。年齢は関係ない。子供達に、もう一回やろうという習慣を身につけてもらいたい。自分がもういいと思っても、やめてはいけない。そして、どのチームに行っても生き延びていく選手というのは、お金、経済的に手に入れるのではなく、自分自身が競技を通じて高めていくことが大切。なので、イチローはどこに行っても大丈夫。勉強もテストだけを目指すのではない。ほしくても手に入らない芸術、スポーツを極めていくこと。目的は、自分を極めていくこと。ぎりぎりの戦いの中で強い選手は自分のためではなく、支えてくれる人、チーム、家族、地域とか、誰かのために戦っている人が最後粘りにつながる。もう一回がんばってみようという気持ちが大切であると強調された。

どんな才能や技術があっても、結局はやめてしまった選手が多くいるが、やめたらそこで終わってしまう。壁を乗り越える力を養っていくことの大切さを学ぶことができた。

議員においても、票を増やすためだけを考え行動しているのか、それとも、市民の代表として、どこまでも市民に寄り添って、現場の声を積極的に聞いて市民の声を市政に届けたいとの思いで行動しているのか。心の置き所に大きな違いがあると思う。スムーズに解決できない問題や自分の微力さに落胆する時もあるが、しっかり自分の使命を果たしていきたいと決意することができた。

3 その他（今後の課題・調査研究すべきテーマ等）

第3号様式（第4関係）

視察等個別部分報告書	作成者氏名	榊原 登志子
1 視察（研修・視察研修）の実施名称（テーマ）		
<p>第58回東京都市議会議員研修会</p> <p>演題「オリンピックを目指して得られたもの」 ～五輪メダリストからのメッセージ～</p> <p>講師 山本 博氏</p> <p>日本体育大学スポーツマネジメント学部教授 博士（医学）</p> <p>公益財団法人 東京都体育協会会長</p> <p>2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会顧問</p> <p>公益財団法人 日本財団パラリンピックサポートセンター顧問</p> <p>アテネ五輪（2004年）アーチェリー銀メダリスト</p> <p>ロサンゼルス五輪（1984年）アーチェリー銅メダリスト</p>		
2 実施結果に対する所感，意見等 (質疑・意見交換した内容，今後の市政に生かすべき点等)		
<p>・「得られたもの」というと、きっと時間内では講演しきれないと感じた。世界一になるということは、どれだけの多くの人と関わるかなど図り知れない。「オリンピックを目指す」という気持ちになる時は、どのようなきっかけだったのだろうか。そしてその道のりの中で「挫折」や「諦め」もあったことだろう。しかし、それを幾度も乗り越える度に得られていくものが増幅していくのだろう。また、その増幅を繰り返す喜びを得られることが、次なる目標になるのかもしれない。</p> <p>講師は、『「目的」と「目標」が入れ替わってはいけない』と話されていた。もちろん広辞苑で調べても意味は全く違うことであり、入れ替わってしまう気持ち、行動をされてこなかったであろう。</p> <p>「得られたもの」は、得られた人にしか分からない大切なことがあり、第三者が理解することは難しいことであり、経験された人にしか分からない苦悩や喜びがあるだろう。一般的に人間というのは「幸せには鈍感で、不幸せには敏感である」という。だから、喜びより苦悩が長い時間、脳や体に存在するのだろうが、オリンピックという大舞台に挑戦する人間の気持ちの捉え方などは、少し異なるのかもしれない。だからこそ、その経験が感動や悔しさを表現し、人の心を動かし、また、人材育成を成し遂げることができると感</p>		

第3号様式 (第4関係)

じる。その動かすことができるという人になるには、様々な経験があり、そこで得られたことを積み重ねてきた結果であり、その人を成長させてきたことであり、図り知れない人に支えられ学んだことからできることだと思うところである。そこには人と人とのつながりが不可欠であり、講師はコミュニティが大事であることも話されていた。オリンピックをめざすということは、コミュニティも必然であり、気持ちにも影響を与えろと思えば、なおさらコミュニケーション能力をつけなければならない。

なにもオリンピックをめざす者だけがコミュニケーション能力を要するのではなく、また、長けているのでもないと思う。苦手な方もいるが少なからず人と関わって毎日を過ごすことを考えれば、コミュニティを確立した生活をするのが安心に繋がるかもしれない。

しかし、平成、令和の時代となり、人と人が寄り添い助け合ってきた昭和の時代とは、大きく変化をしている。情報を得られるツールさえあれば事が足りてしまい、現在の聞こえてくることは、いわゆるスマホで衣食住の全てが足りるという。服も食べ物も注文すれば手に届き、自宅にストックしなくても良い。住まいも簡易なもので良いそうだ。テレビも見ないし、見たい時はいわゆるスマホで、仕事探しも履歴書も契約さえもとという状況である。

では、ここでまた人とのつながりを形成できるには、どのようにしたら良いのだろうか。やはり、人に心から助けられることや気持ちの底から支えられることや楽しさなどの経験をしていると、人との関わりの悪さを感じないかもしれない。そんな経験をしながらコミュニケーションをすすめ、知らない人をできるだけつくらない、そして挨拶が交わせる、また地域で支えあう調布市となるよう未来に向かって声かけから始めたい。今回の研修会でコミュニケーションという言葉を受け止めた。「得られたもの」ということについて「得られなかったこと」が何かあったであろうか、そんなことを質問してみたかったと思うところである。

3 その他 (今後の課題・調査研究すべきテーマ等)

・様々なアンケート調査について行っているが「調布市に対して常に興味を持っているのか、自分の住むまちに愛着があるか」などの回答の先では、どのようにすべきかという点が難しいと感じていることから、市民との参画に

第3号様式（第4関係）

ついて考えていくことが課題と考える。

- ・ 今後の世界、日本の情勢から自治体における生活の変革、方向性を市民に理解していただき、調布市で個々にあった生活ができるか、また、コミュニティの形成ができるかも同様である。

<p>視察等個別部分報告書</p>	<p>作成者氏名</p>	<p>岸本 直子</p>
<p>1 視察(研修・視察研修)の実施名称(テーマ)</p>		
<p>令和2年2月7日(金)府中の森芸術劇場ドリームホールにて 第58回東京都市議会議長会議員研修会 オリンピックをめざして得られたもの ～五輪メダリストからのメッセージ～ 講師：山本 博氏</p>		
<p>2 実施結果に対する所感, 意見等 (質疑・意見交換した内容, 今後の市政に生かすべき点等)</p>		
<p>山本氏は、これまでにアテネ五輪、ロスアンジェルス五輪で銀メダルを獲得し、オリンピックの5大会に出場してきた。 当時、高校の現役の教師がオリンピックに出場するという報道を見て、すごいと感心したのを覚えている。 あれからだいぶ経過するが、いまなお現役を続け、大学教授や都体協、東京五輪競技委員会などの役員として活動を続けておられる。 お話の中で1番印象に残ったのは「モチベーション」「継続」「持続」「あきらめずに続けていく」という言葉だった。 これらはよく言われる「精神論」に近いが、現役を続けるための体調管理、食事、生活のコントロール、強い精神力を保ち、同じ目標を見据えながらも続けるということは、並大抵のことでは無いと思う。 私自身も学生時代スポーツに励んでいたが、ある程度の成績を残し、それを上回る目標を掲げた時に、精神面でも肉体面でもかなり追い込まれたのちに挫折感を味わった経験もある。 講師のお話の中の「モチベーション」は、気持ちを盛り上げるというだけでなく、気持ちをあげるための日頃からの準備、継続した努力ということではないだろうか。 そしてそれは個人の努力と同時に周囲の連携、支援の体制強化も不可欠である。 アスリートを育成する上で、個人の努力が実るような支援が重要だということであらためて考えさせられた。</p>		

第3号様式（第4関係）

3 その他（今後の課題・調査研究すべきテーマ等）

今回の研修は、パワーポイントもなく手持ちの資料もない最近、流行の一人でお話しするスタイルだったが、やはりある程度の資料は必要だったのではないかと思う。

第3号様式 (第4関係)

<p>視察等個別部分報告書</p>	<p>作成者氏名</p>	<p>丸田 絵美</p>
<p>1 視察 (研修・視察研修) の実施名称 (テーマ)</p>		
<p>第58回市議会議長会議員研修会 「オリンピックを目指して得られたもの ～五輪メダリストからのメッセージ」 日本体育大学 スポーツマネジメント学部教授 山本 博氏</p>		
<p>2 実施に対する所感, 意見等 (質疑・意見交換した内容, 今後の市政に生かすべき点等)</p>		
<p>オリンピックに挑戦して何が得られたか。いいことが7割、悪いことは3割。(家族に迷惑をかけたことが2割、スポーツをやっても素晴らしい人間性であるとは限らないということを知ったことが1割) ドーピングは、もともとは自ら行うことが普通であるが、最近はずいぶん人に飲ませてしまう犯罪など、人間性を疑うものも出てきている。</p> <p>全日本はドーピング検査があり、今後大会までは風邪をひいても市販薬を飲めない。(エフェドリン等漢方薬の中にも含まれる、カフェイン・朝鮮人参など、要注意のものもある) 差し入れも食べ物・飲み物は口にしない。ドーピング検査は厳しい。違反はイタチゴっこであり、他人の尿を自分の膀胱に注射器などで注入するなど、その方法は厳しい検査をくぐり抜けるために巧妙になっている。男性は男性の係官、女性は女性の係官が個室の中まで立ち会って不正がないかどうかを直接見ているという。</p> <p>日本人は幸いにも、きわめて真面目な人種であるので、努力で成長をしているが、これからのシーズン、個人の体調管理に非常に気を付けていかななくてはならない。プライバシー侵害の状況の中で最大のパフォーマンスを求められるという選手の過酷な生活の一部を教えていただいた。</p> <p>トップアスリートのほとんどはうそをつかない。誰に? 自分に対して。そして努力をすることにもうそをつかない。心理的限界が生理的限界を上回る。一流の選手は精神力が身体力を上回り、休むことの恐怖からトレーニングに対し過酷に取り組み、その結果骨折してしまうなど身体を壊すことも多い。一流のコーチは選手を細かく観察し、その選手一人ひとりに応じて休ませるなど、選手との個々の関係を高めてしっかりと考え</p>		

支えてあげていることで、選手の安心感につながっている。それがフィールドの中で最高の状態を出せるという結果につながる。

すべての環境が満たされて全部そろっている中で育ったという選手はいない。選手のために環境がすべてそろっていても、自分で考えさせることをしなければ育たない。小さなころから、自分で考え、自分のために何をなすべきか、考えている選手は目標を自分で設定できるようになる。そのように選手を育てていくことが重要。それによってゴールの先にさらなるゴールを目指す心を持っていく。

今の子供は欲しいものがわからないほどなんでも手に入れている。経済的に手に入るものではなく、心が求めるもの高めていけるものを探求できるような目標を作っていく。

いつも心がけているのは「もう一度やろう」という習慣を子供に伝えている。あきらめないという気持ちを持ち続ける。

「文武両道」というが、実際は「文武分業」アメリカとの違いはそこ。アメリカの選手で一流の大学に通うメダリストはフランスの総メダリスト数を上回る。学術的には、両道が良いといわれている。無理に詰め込むのではなく、とにかく得意な方を集中して取り組むことで、集中力を養う。「好きで得意」「好きではないが得意」など、いろんなケースがあるが得意なことをやっている時と不得意なことをやっているときでは集中力が違う。集中力を高めて、取り組む姿勢を身に着けることで、持っている力全体が向上し、結果として、スポーツも学力もともに高い人材が出来上がっていく、その結果が先ほどのアメリカの例といえるだろう。

その人の体調や状況を見て、適切に対応できる力が指導者に求められる。一般的にはアメリカの選手は練習時間が短いというが、実際には集団の練習が短いだけで終了後に自分の心が満足するまで練習している。

最終的な目的の中で、ぎちぎちの戦いをしたときに強いのは「自分のためにがんばっている人」ではなく「誰かのため、何かのために頑張ってきた人」のほうが強いということ。

最終的にはあきらめてもいいから、もう一回頑張ってみよう、という

第3号様式 (第4関係)

子ども、コミュニケーション力を持った子どもを育ててほしいと思う。

このような講師の言葉に、世界で戦ってきたアスリートとしての自信と、グローバルな環境の中で培ってきた経験に基づいた思想が窺える

最後に、「間もなく行われるオリンピックに向けて、明日にはばたく選手への応援、そして、日本に来られる外国の方には、2680年続く日本の歴史（建国からの日数でギネス一位。二位はデンマークの1000年）に自信をもっておもてなしをして頂きたい。」という講師の言葉があった。

今回の研修は、講師自らが現役のアスリート（中年の星と言われ、まだあきらめずに努力を続けている）であり、大学の教授として子どもたちの育成に取り組んでいるという経験から、様々な貴重な言葉がちりばめられた、楽しい講義であった。改めて、何のために努力をするのか、努力の先に何を見つけるのか、そしてあきらめない心の強さが肝要。その中にも、世界に目を向けた状況分析や、メディアに踊らされない判断力の重要性など、たくさんの重要なポイントがあったと感じた。

3 その他（今後の課題・調査研究すべきテーマ等）

前項の文中に記載のとおり。

第3号様式 (第4関係)

視察等個別部分報告書	作成者氏名	清水 仁恵
1 視察 (研修・視察研修) の実施名称 (テーマ)		
第 58 回 東京都市議会議員研修会		
2 実施結果に対する所感, 意見等 (質疑・意見交換した内容, 今後の市政に生かすべき点等)		
<p>日本体育大学スポーツマネジメント学部教授の山本博氏より、「オリンピックを目指して得られたもの～五輪メダリストからのメッセージ～」と題した講演を拝聴した。山本氏は講演されるにあたり、画像やレジュメ等のご使用にならず、全て音声で聞き取る方式の研修会であった。昨年の第 57 回東京都市議会議員研修会において招聘された講師の東京大学名誉教授の大森氏も、講演にあたり画像等は使用しないため、全て音声で聞き取ってほしいとのことであった。昨年の報告書へも記述したが、調布市議会では議会報告会を催す際に足を運んで下さる市民の皆様へ少しでもわかりやすくご理解頂きたいことから、委員会ごとに画像を作成し報告会を実施している。私たちは時間を割いて真剣に研修へ参加しているにもかかわらず、講師のプロフィールしか示されないレジュメのみを配布され、講演を聞くという全く時代に合わない方式による研修会に 2 年連続で参加したことが非常に残念である。運営サイドには講師の選定を熟慮して頂きたいと苦言を呈したくなるものであった。</p> <p>さて、講演の内容であるが、山本氏は 1984 年ロサンゼルス五輪のアーチェリー銅メダリスト、2004 年アーチェリー銀メダリストであることから、オリンピック出場 5 回、アジア競技大会出場 6 回の選手生活と選手生活を終えてから現在までの指導者としての講話が大半であった。山本氏自身の経歴について、20 年ものブランクがあっても 2 度に渡りメダルを獲得し、年齢をハンディとせず長い期間に渡りスポーツ振興に貢献され国によるスポーツ功労者顕彰を 3 度受賞されたことには敬意を表するものである。また、弘前大学で免疫学を学ばれるなど、自身が経験したスポーツから発展した分野へ知識を深められるなど、私自身学ぶべきことも多いと感じた。</p>		

第3号様式 (第4関係)

中でも印象的であったのは指導者という立場からの講話の中に「自分を変えずに選手を変えようとする指導者」「何でも教えて不自由の無い環境を与える指導者」の下では選手は育たないとのことであったが、これはスポーツ指導だけでなくあらゆる指導者に共通することではないかと感じた。また、主体的になれる選手が次に進める、欲求の高い選手ほど貪欲であるという指導者から見た選手に対する経験則や、指導者は不安なく安心して練習できる様に選手を観察し、選手に応じた対応が必要という意見もまた、あらゆる指導者に共通するものではないだろうか。今回の研修で学んだオリンピックメダリストの経歴や経験は、調布市に直接的に役立つものではないが、指導者という立場に立つ者の心構えを学ぶことができた。

3 その他 (今後の課題・調査研究すべきテーマ等)

全て文中に記載。

第3号様式 (第4関係)

視察等個別部分報告書	作成者氏名	井上 耕志
1 視察 (研修・視察研修) の実施名称 (テーマ)		
<p>第58回東京都市議会議員研修会</p> <p>「オリンピックを目指して得られたもの ～五輪メダリストからのメッセージ～」</p> <p style="text-align: right;">山本 博氏</p> <p style="text-align: center;">日本体育大学 スポーツマネジメント学部教授</p>		
2 実施結果に対する所感, 意見等 (質疑・意見交換した内容, 今後の市政に生かすべき点等)		
<p>本研修会はオリンピック5大会に出場し、アテネ五輪では銀メダルを獲得、現在も現役アーチェリー選手として活躍されている山本博氏を講師に迎え開催された。</p> <p>山本氏からは「努力」をキーワードとして、何のために努力するか、そして努力の先に何を見つけるのか、さらにはあきらめない心の強さをどのように構築していかなければならないのかについてお話があった。</p> <p>努力についての指摘ももちろんであるが、同氏がこれまでの経験に基づいて語られた「人生の目的の中で自分のために頑張ることより、誰かのため、何かのために頑張る人の方が強い」との指摘には首肯させられた。</p> <p>議員としての研修というよりも、今回伺ったお話を本市においては子どもたちへ伝えていくことにより、子どもたちの成長にも寄与できるのではないかと考えた。本市教育委員会をはじめ、教育行政に携わっている部署に対しても機会があればぜひ子どもたちに山本氏の講演を聴くことが出来る機会の提供について検討していただきたい。この講演を聴くことができる子どもたちには、大変大きな影響を与えていただけるのではなかろうかと感じさせる内容の講演であった。</p>		
3 その他 (今後の課題・調査研究すべきテーマ等)		

第3号様式 (第4関係)

視察等個別部分報告書	作成者氏名	狩野明彦
1 視察（研修・視察研修）の実施名称（テーマ）		
<p>第58回東京都市議会研修会</p> <p>講演 「オリンピックを目指して得られたもの」 ～ 五輪メダリストからのメッセージ ～</p> <p>講師 山本 博 氏</p>		
2 実施結果に対する所感，意見等 (質疑・意見交換した内容，今後の市政に生かすべき点等)		
<p>山本氏は45年間、合計11回オリンピックに挑戦しているという、自分でも「あきらめが悪い」と言っていた。1984年の銅メダルから2004年の銀メダルまでのブランクは20年、メダリストで最長のブランクである。今年は11月のオリンピック選考会の1次予選を通過し16人の中に入ったが2次予選で12位と予選通過はならなかった。今日も大学の講義のあと練習をしてきたそうで、部活での指導もしているとの事であった。</p> <p>メダルを取る人は目的がメダルを取ることでではなく、本人の自己への挑戦であること。また、それだけではなく他の人への思いなど、ほかに目的のある人は強く、さらにこれからの世代、子ども達には「もう一回やる」というあきらめない習慣をつけさせていきたいと語られていた。子どもにスポーツを指導している私にも参考になった。</p>		
3 その他（今後の課題・調査研究すべきテーマ等）		
<p>○今後の課題として</p> <p>もう少し政治や行政の立場から五輪を見ていかれた方の講演の方がよかったと思うと共に、選手の立場からにしても、選手ファーストの話がお聞きできるといいと思う。</p>		

第3号様式(第4関係)

視察等個別部分報告書	作成者氏名	鈴木宗貴
1 視察（研修・視察研修）の実施名称（テーマ）		
第58回 東京都市議会議員研修会 講師 山本 博 氏		
2 実施結果に対する所感，意見等 （質疑・意見交換した内容，今後の市政に生かすべき点等）		
<p>山本氏が長年にわたりオリンピックに挑み続けてきた中での選手としての所感や、スポーツ指導や団体運営を通しての所感から、2020に向けての思いを話された。</p> <p>現在も、オリンピック代表となるべく選手として大会に出場されている山本氏は、そのメンタルを培うために、様々な事に関心を寄せ、どうしたら成果を出せるのかを常に考え、実行しているとのことである。また、優秀な指導者のもとで優秀な選手が育つのであって、選手やコーチ達の酷い姿も見てきたことを話された。</p> <p>また、世界から選手やゲストを迎えるにあたって、自信をもって日本語で対応すれば良いと話された。</p> <p>会場市として、素晴らしいレガシーが残るように、山本氏の講演を活かしていきたい。</p>		
3 その他（今後の課題・調査研究すべきテーマ等）		
（この欄は空欄です）		

視察等個別部分報告書	作成者氏名	橘 正俊
1 視察（研修・視察研修）の実施名称（テーマ）		
<p>東京都市議会議員研修会</p> <p>「オリンピックを目指して得られたもの ～五輪メダリストからのメッセージ」</p>		
<p>2 実施結果に対する所感，意見等</p> <p>（質疑・意見交換した内容，今後の市政に生かすべき点等）</p>		
<p>今回はアーチェリーのメダリスト・山本博氏の講演を興味深く聞かせて頂きました。オリンピックに11回挑戦し、5回出場。メダルを2大会で獲得。そして今なお挑戦し続ける一流アスリートの話には、大変魅かれるものがありました。またドーピング使用の現状も具体的に生々しい内容のものでした。さらに日本とアメリカのスポーツマンと指導者の違いにも言及。アメリカのスポーツマンは良く勉強する。文武両道。指導者も選手の得意な事を頑張らせる。選手が楽しんで練習出来るメニューを作っている。日本とは違うようであります。</p> <p>自身の挑戦し続ける体験を通し「もうダメだ。もう止めよう」と思った時に、「もう一回頑張ろう！」と実行する事を癖にして欲しいとの力強い訴えには感心しました。そして印象的なことは「力が均衡している時、自分のことだけに頑張っている人より、家族や地域・応援してくれる人など、誰かの為に戦っている人の方が強い」との見解。</p> <p>人の為、地域の為に働く。そして、諦めずにもう一回頑張るという気持ちを持つこと。自分のハートが満足するまで続けること。これらは全て、私たち議員の活動にも当てはまる事であると実感した講演でした。今回の講演を自身の糧とし、これからの議員活動に活かしていきたいと思えます。</p>		
<p>3 その他（今後の課題・調査研究すべきテーマ等）</p> <p>・特になし</p>		

第3号様式 (第4関係)

<p>視察等個別部分報告書</p>	<p>作成者氏名</p>	<p>小林市之</p>
<p>1 視察（研修・視察研修）の実施名称（テーマ）</p>		
<p>第58回東京都市議会議員研修会 演題 「オリンピックを目指して得られたもの ～五輪メダリストからのメッセージ～」 講師 山本 博 氏 日本体育大学スポーツマネジメント学部教授 博士（医学） 公益財団法人東京体育協会会長・2020東京オリンピック・パラ リンピック競技大会組織委員会顧問・公益財団法人日本財団パラリ ンピックサポートセンター顧問・アテネ五輪アーチェリー銀メダリ スト・ロサンゼルス五輪アーチェリー銅メダリスト</p>		
<p>2 実施結果に対する所感，意見等</p>		
<p>オリンピックの二度にわたるメダリストとしての話には大変重みがあ った。スポーツをしているからといって、素晴らしい人間性がある かは分からない。特に、他人に故意にドーピングをさせてしまうよう な選手が出てきてしまう現状に対して嘆かれていた。ドーピング検 査は、プライバシーもなく、尿検査の一部始終を全て見られてしま うとのこと。食べ物や飲み物の中身については、自己責任で摂取してい かなければならないという、トップアスリートの厳しさを感じることが できた。特に、体調管理や睡眠については、一流の選手ほど気にか けている。我々、議員も、自分自身の体調管理をしっかりとしている ことで市民に対して応えることができると感じることが出来た。 自分で考えてきた選手は一流になることができる。自分自身を極め ていく人、他の人を思いやる人が本物のアスリートであるとの言葉に は感銘した。</p>		
<p>3 その他（今後の課題・調査研究すべきテーマ等）</p>		
<p>いよいよ今年の夏、東京オリンピック・パラリンピックが本市で開 催される。特に、本市で競技を行なったパラリンピアンから、直接、 本市のバリアフリーの街づくりについて、意見交換をしてみたい。</p>		

視察等個別部分報告書	作成者氏名	雨宮 幸男
1 視察（研修・視察研修）の実施名称（テーマ）		
<p> 第58回東京都市議会議員研修会 実施日 令和2年2月7日（金） 実施会場 府中の森芸術劇場 どりーむホール 講師 日本体育大学スポーツマネジメント学部教授 公益財団法人 東京都体育協会会長 2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会 組織委員会顧問 山本 博 研修テーマ オリンピックを目指して得られたもの ～五輪メダリストからのメッセージ </p>		
2 実施結果に対する所感，意見等 （質疑・意見交換した内容，今後の市政に生かすべき点等）		
<p> 講演を聞いて感じた事は，一言で言って講師・山本博氏の自伝記的 披歴と，人材育成における指導者とアスリートの関係性はどうかとい う，訓戒的な内容だったという事である。 </p> <p> <u>1</u>，オリンピックに11回も挑戦したことは，講師がアーチェリーに どれほど執着を持って取り組んできたかが良くわかるエピソードであ る。今回の東京オリンピックについても第2次予選で落選したもの の，決してアーチェリーを諦めているわけではないとのこと。 </p> <p> <u>2</u>，自分は“あきらめの悪い人間”との講師の自己評価も中々興味深 い。1984年のロサンゼルスオリンピックで銅メダルを獲得してから 後，毎回のオリンピックには選手として出場していたものの，2回目 のメダル（銀メダル）取った2004年のアテネオリンピックまでに実 に20年間。“世界一長いブランク”を乗り越えてメダル獲得に至っ たその努力は敬服すべきものがある。 </p> <p> <u>3</u>，オリンピック（スポーツ）選手の体調管理についての話も， 中々，興味深く且つ教訓的であった。一流のアスリート（オリンピッ ク選手）は最高の体調管理（コンディショニング）をするとのこと。 </p>		

最高のコンディショニングをするためには、最高の情報をインプットする、等々。また、一流のアスリートは自分に嘘をつかない、一流のアスリートは自らの心理的限界が生理的を超えてしまうほど頑張ってしまう。そこでコーチ（指導者）の存在が重要となる。コーチとアスリートとのコミュニケーションが重要で、一流アスリートのコーチは、アスリートの心理的限界が生理的限界を超えないようにコントロールすること。アスリートが際限なく練習量を増やすことに抑制をかけるのがコーチの仕事、と捉えたがそれは歪曲だろうか。

4、頂上を目指す一流アスリートは、際限なく上を目指して頑張ること。これはアスリート自らの目標設定について述べたものだろうが、興味ある見方ではある。それは、一流アスリートはメダルよりも、トップの記録を重視する。メダルを取った瞬間、次の目標をかんがえている、との言葉にも示されているように思えた。選手が諦めそうになったら、諦めさせないように“もう一度やってみよう！”と呼び掛けている。これも大切な教訓である。

5、スポーツと勉学。アメリカの大学生は文武両道だが、日本の学生は文武分業との話も印象に残った。得意なことを頑張らせる指導者の下でのアスリートは一流になり易い一方で、不得意な事を頑張らせても伸びない、との指摘は納得のゆくところである。

6、自分自身を高めることを目標とする、即ち、手に入らないものを手に入れようとするに食欲になれる者が。他人のために自分自身を極めることを目的とする者は踏ん張りが効く、との指摘も中々、味わい深いものがあった。

全体としては非常に示唆と教訓に満ちた講演であったが、唯一、残念だったのは「皇紀2060年」が2度も発言されたこと。個人としては皇紀、元号、西暦のいずれを使用しようが個人の自由に属することだが、多様な立場を持つ市議会議員の集団に向かって“皇紀”という年号を使うのは如何なものか？ 大変残念に思う。

3 その他（今後の課題・調査研究すべきテーマ等）

第3号様式（第4関係）

<p>視察等個別部分報告書</p>	<p>作成者氏名</p>	<p>武藤千里</p>
<p>1 視察（研修・視察研修）の実施名称（テーマ）</p>		
<p>第58回東京都市議会議員研修会 令和2年2月7日(金)午後2時 府中の森芸術劇場 どりーむホール 講演 「オリンピックをめざして得られたもの～五輪メダリストからのメッセージ～」 講師 山本博 日本体育大学 スポーツマネジメント学部教授 博士（医学）、公益財団法人 東京都体育協会会長 アテネ五輪、ロサンゼルス五輪 アーチェリーメダリスト</p>		
<p>2 実施結果に対する所感，意見等 （質疑・意見交換した内容，今後の市政に生かすべき点等）</p>		
<p>山本博氏自身のアーチェリーの競技者としての経験からの、実感のこもったお話だった。</p> <p>オリンピックに11回挑戦し、出場を果たし、メダリストとなるまでは、厳しい状況もあったが、自分にウソをつかないこと、自分で考えること、そして何よりもあきらめないことが信念であるとのお話。</p> <p>子育て、教育の場面で、アスリートを育成する上で、普遍的な問題だと感じた。</p> <p>こうした熱い思いと同時に、貧富の格差やジェンダーの違いなど、様々な違いがあっても、誰もがスポーツに親しみ、より高みを目指してチャレンジができる条件整備をすることが、自治体の重要な役割だと思った。</p> <p>スポーツ施設などの整備、学校教育での授業でのスポーツ、部活動、市内スポーツクラブへの支援、健康づくりとしてのスポーツ、障害者スポーツへの支援など、オリ・パラを機会にもっと調布市としても創意工夫して施策に生かしていけるよう、今後も調査、研究していきたい。</p>		
<p>3 その他（今後の課題・調査研究すべきテーマ等）</p>		
<p></p>		

第2号様式（第3関係）

<p>視察等個別部分報告書</p>	<p>作成者氏名</p>	<p>川畑英樹</p>
<p>1 視察（研修・視察研修）の実施名称（テーマ）</p>		
<p>令和2年 第58回東京都市議会議長会議員研修会 「オリンピックを目指して得られたもの ～五輪メダリストからのメッセージ～」</p>		
<p>2 実施結果に対する所感，意見等 （質疑・意見交換した内容，今後の市政に生かすべき点等）</p>		
<p>令和になって初めての研修会は、講師に日本体育大学スポーツマネジメント学部教授（医学博士）山本博氏を招いて行われた。</p> <p>2020年東京オリンピック・パラリンピック協議大会組織委員会顧問でもある山本氏は、2004年アテネ五輪アーチェリー銀メダリスト、ロサンゼルス五輪アーチェリー銅メダリストである。オリンピックで何を得られたかでは、7割が良い事・3割が悪い事で家族に迷惑を掛けたが2割・人間の悪性を見た部分が1割と話されていた。スポーツは人を育てる手段の一つで有るべきであるが、パラドーピング相手選手等をドーピングに陥れるなど、人の足を引っ張るのを目の当りにしてきた点など話された。一方で氏は、トップアスリートのほとんどは、自分に対して最大限努力することによってつかない、一流の選手は、生理的・心理的に極限まで追い込み、休むことにすら恐怖に覚え、さらにトレーニングに取り組んで、結果につないでいる。すべてが満たされ全てそろっている環境の中で育った選手は結果は出せない、そろっていても、自分で考え、自分で自分に目標を課し、何をすべきか、考えている選手が結果を出している。と語っていた。</p> <p>子供の頃から、自分で考え自分で頑張ることを習慣づけ、もう一度やろう・もう一度でいいから頑張ろうと云うあきらめない気持ちを待ち続けることが大事であると指摘されていた。しかしながら、そのように強い気持ちの持ち主だけではない、諦めないことは大事であるが、そのことを念頭に入れるべきと感じた。</p>		
<p>3 その他（今後の課題・調査研究すべきテーマ等）</p>		
<p>全て文中に記載。</p>		

第3号様式(第4関係)

視察等個別部分報告書	作成者氏名	林 明裕
1 視察（研修・視察研修）の実施名称（テーマ）		
<p>第58回東京都市議会議員研修会 「オリンピックを目指して得られたもの ～五輪メダリストからのメッセージ～」</p>		
2 実施結果に対する所感、意見等 （質疑・意見交換した内容、今後の市政に生かすべき点等）		
<p>今回は、アーチェリー選手で2つの五輪メダリストの山本博氏を迎えての研修会。「オリンピックを目指して得られたもの～五輪メダリストからのメッセージ」という演題で講演を伺った。恵まれた過程ではなかった。大学受験で挫折するも別の大学へ入学、高校教師を務めながら競技活動を続ける努力が実りロサンゼルス五輪に出場し見事銅メダルを得る。その後もソウル、バルセロナ、アトランタと連続出場を果たすも成績は低迷、2000年のシドニー五輪は不出場となった。しかしその後これまで以上に練習を積み重ねることで五輪初出場から20年を経て2004年アテネ五輪に出場を果たし、41歳という年齢にもかかわらず前回メダルより1つランクアップの銀メダルを獲得した快挙が大きな輪だとなった。2020年東京五輪は国内予選で敗退し東京五輪出場の可能性はなくなったが、これまでの苦労と努力の軌跡は「中年の星」と呼ばれるに値するだろう。これまでの競技人生から学んだことは「努力はほとんど報われない」ということ。成功者の話を聞いていると、すべてが順風満帆でやることなすことうまくいってやっぱり自分たちとは違うと思うことがあるかもしれないが、成功の陰にも報われない努力や失敗がたくさん隠れていること。山本氏は努力の中でなぜあきらめないのかは、生い立ち、育った環境からあきらめない心、目標のために努力、工夫することが自然に身に付いたとの言葉が印象的だった。</p>		
3 その他（今後の課題・調査研究すべきテーマ等）		

第3号様式(第4関係)

成功者の言葉だからこそ重みがあり、また努力の積み重ねが明日に繋がるということが改めて染み入った。今後の議員活動、政策づくりに活かせるようにしていきたい。

第3号様式(第4関係)

視察等個別部分報告書	作成者氏名	大須賀 浩裕
1 視察（研修・視察研修）の実施名称（テーマ）		
<p>東京都市議会議員研修会</p> <p>講師：山本博（五輪メダリスト・日本体育大学教授）</p> <p>演題：「オリンピックを目指して得られたもの～五輪メダリストからのメッセージ」</p>		
2 実施結果に対する所感，意見等		
（質疑・意見交換した内容，今後の市政に生かすべき点等）		
<p>「誰かのために頑張っている人が最後に強いので、目的と目標が入れ替わらないようすることが大切」との発言は印象に残った。</p> <p>また、「アメリカは文武両道で指導者が得意・好きなことを頑張らせる」に対して、「日本は文武分業で不得意なことを頑張らせる」など、日米のスポーツ文化の違いを分かりやすく比較するなどの点は良かったが、東京都・多摩地域・調布のまちづくりやスポーツ文化振興にはあまり役立ちそうにない内容だった。</p> <p>議長会の役員さんには、もう少し市政の参考になる講師を選んでいただいたいことを要望します。</p>		
3 その他（今後の課題・調査研究すべきテーマ等）		
特になし。		

視察等個別部分報告書	作成者氏名	元木 勇
1 視察 (研修・視察研修) の実施名称 (テーマ)		
令和2年2月7日 第58回東京都市議会議員研修会の開催について 「府中の森芸術劇場」		
2 実施結果に対する所感、意見等 (質疑・意見交換した内容, 今後の市政に生かすべき点等)		
<p>オリンピック、アスリート、ドーピング検査あり</p> <p>繰り上げ金メダルがあった 風邪薬 栄養ドリンクなどダメ</p> <p>健康管理がだいいち 睡眠不足で勉強してもダメ</p> <p>コーチとコミュニケーションをよくする</p> <p>目的、目標がメダルを取るためでなく、自分自身をきわめていくこと</p> <p>オリンピックにもう一回をやる習慣を持つ</p> <p>得意なこと、好きなことを伸ばす</p> <p>集中して、楽しむ まだ自分なりに賞賛があるか、日々考える</p>		
3 その他 (今後の課題・調査研究すべきテーマ等)		
大変 有意義な研修でした。		