

むらおかもも か
村岡桃佳選手プロフィール

村岡さんは4歳のとき病気で下半身が不自由になり、それからは車いすが必要となった。それまでは、外で遊ぶのが好きな元気な女の子だったが、友達と鬼ごっこをしても車いすだと特別扱いされ、それが嫌でだんだんと家に引きこもるようになっていった。そのようななか、小学2年生のとき、父親に勧められて車いすスポーツの体験イベントに参加すると、もともと体を動かすことが好きな村岡さんは車いす陸上や車いすバスケットボールをするようになっていった。そして、小学3年生のとき、人生を変える体験をする。友人の誘いで初めてチェアスキーに乗ったのである。雪のない埼玉県で生まれ育った村岡さんにとって雪はとても新鮮で、陸上競技とは違うスピード感や爽快感を感じることができて、楽しく、気持ちよい経験となった。これがきっかけとなり、その後はスキー場に行く回数が年々増えていった。

中学2年生、村岡さんはパラスキーヤーが練習する長野県のゲレンデにいた。そこで目にしたのは、ポールの間を滑る競技スキーを練習しているパラスキーヤーであり、見たこともない滑りだった。そんなとき、「桃佳も滑ってきたら？」という誘いが…。初めての競技スキー、それは村岡さんの好きだった自由に滑るスキーの感覚とは別のものであった。「つまらない」…、それが本音だった。しかし、滑るうちにできることも増え、楽しさが芽生えてきた。そのような時期、村岡さんを劇的に変えた人物がいた。パラリンピック3大会のメダリストである森井選手である。「桃佳ついてこい！」の声で森井選手の後ろを滑るようになっていった。最初は「ついていけないじゃん」と思った村岡さんであったが、物言わぬ森井選手の滑りからインスピレーションを受けた村岡さんは高速で曲がれるカービングターンの技術を習得。負けず嫌いの性格もあり、時がたつにつれてだんだんとポールを攻めることができるようになっていった。一方で、時速100kmを超えるチェアスキーへの恐怖心と常に戦ってきた。「転倒したらどうなるのだろう？」怖くてたまらなかった。それでも攻めるターンを自分のものにするためにトレーニングを続けた。パラリンピック出場のために…。そして、17歳でソチパラリンピックに出場する。

ソチパラリンピック出場を目標に努力してきた村岡さんの心は躍った。しかし、気持ちとは裏腹に初戦のスーパー大回転では痛恨の失格。悔しさのあまり選手村に帰ると大泣きをした。それでも、最後の大会では5位入賞。表彰式を見つめる村岡さんは、表彰される選手の国旗を見ながら、「次こそは自分があるそこに立ってやる」と決意した。後に村岡さんは、この大会を「通過点というよりもむしろスタート地点」だと語る。

高校生活も終わりになる頃、村岡さんはずっとあこがれていた早稲田大学スキー部を目指した。そして、自ら大学に電話をしてパラアスリートでも入学できることを確認すると、パラアスリートでは初のトップアスリート入試に合格。当時の監督の努力もあり寮のバリアフリー化が進められ、村岡さんはやがて寮で暮らすようになる。日中は大学の授業、トレーニングのある日は車でトレーニング施設に出向き体をつくる。寮に戻るのは夜10時や11時になる生活をこなしていった。

順調に見えた大学時代であったが、村岡さんはスキーをやめようと悩んだ時期もあった。「スキーをしてるからこんなつらい思いをするんだ」という思いがどんどん大きくなり、本人は当時をこう振り返る。「本当に毎日泣いてたし、ご飯ものどが通らない、寝られない、何もやる気が起きない、気づいたら泣いてるみたいな。自分は病気だと疑うくらい思いつめてたときがあった。」そんな村岡さんは、まわりの多くの人に相談し、アドバイスをもらいながら自分の気持ちを立て直していった。この壁を乗り越えた大学3年生の村岡さんは平昌パラリンピック(2018年)に出場し、能力を開花させた。女子大回転(座位)での金メダルをはじめ、出場5種目すべてでメダルを獲得した。現在、村岡さんは、だれもが認める世界のトップ選手になるという夢のために日々練習に励んでいる。

年 組 名前

■ ^{むらおかもも か}村岡桃佳選手の映像やプロフィールから、インスピレーションを受けたこと（心を揺さぶられたことや、^{しげき}刺激を受けたこと）を書こう。

- ・まねしたいこと
- ・見習いたいこと
- ・すごいと感じたこと など



年 組 名前

村岡選手の姿を見て自分を振り返ろう。

- 自分にとって「勇気」「強い意志」を持って成しとげたい「新たな一歩（目標）」とは

【村岡選手の例】

- ・誰もが認める世界のトップになること

- 自分の目標達成の前に立ちはだかるハードルとは

【村岡選手の例】

- ・ソチ大会での失格
- ・スキーをやめたいという気持ち

- ハードルを越えるために、何をしたらよいだろう？

今まで実行してこなかったアプローチを考えよう。（具体的な行動で考える）

【村岡選手の例】

- ・早稲田大学スキー部に入部するために電話で問い合わせた。
- ・行き詰まっても周りの人に相談して解決した。

年 組 名前

今日の感想を書こう！

- ガイドをして、ガイドをされて、視覚に障害がある人に対する行動について考えて、どのような感想を持ったかな。

Blank writing area with horizontal dotted lines for student responses.



教師用 指導案

1. テーマ・授業名

テーマ1 パラリンピックの価値

授 業 3 「勇気」「強い意志」「インスピレーション」について考えてみよう！（村岡桃佳選手編）

パラリンピックの価値については、1-2、1-3のうち1つと1-4を合わせて2つの授業で完結する。1-2、1-3については、ともに「勇気」「強い意志」「インスピレーション」について学習するため、学校の状況に合わせて1つを選択する。

1-2 「勇気」「強い意志」「インスピレーション」について考えてみよう！（香西宏昭選手編）

1-3 「勇気」「強い意志」「インスピレーション」について考えてみよう！（村岡桃佳選手編）

1-4 「公平」について考えてみよう！

2. 授業の目標

- ・パラリンピックを象徴する価値（「勇気」「強い意志」「公平」「インスピレーション」）のうち、「勇気」「強い意志」「インスピレーション」について理解する。
- ・村岡選手のパラリンピアンとしての活躍やそこに至るまでの日々のようなすを通して、「インスピレーション」を得るとともに「勇気」「強い意志」について理解し、「自分にとって〈勇気〉や〈強い意志〉を持って成し遂げたい目標」を確認する。さらに、目標を達成するために何をすべきかをイメージできるようにする。

3. 本時の位置づけ

- ・総合的な学習の時間での活用。
- ・中学校では、社会（公民）の「基本的人権」、道徳の「他者の理解」「共生社会」などの単元における事例学習として活用。
- ・高等学校では現代社会、政治・経済での「基本的人権」「社会保障」などの単元における事例学習として活用。
- ・保健体育のカリキュラムに盛りこむことも可能だが、その際、評価の観点を新たに設ける必要がある。
※その他、学級活動や学年集会などの時間を活用してもよい。

4. 指導の留意点、工夫点

- ・トップアスリートとして活躍するに至った過程で、「勇気」「強い意志」がどのような意味を持っていたのかを、障害の有無にかかわらず考えさせたい。
- ・パラリンピアンが特別な能力を持った人ではなく、自分たちと同じように、苦手や困難に向き合ったり、地道な努力をしたりしていることを理解させ、そのような姿勢の大切さに気づかせたい。
- ・村岡選手の喜びだけでなく大変だったエピソードも取り上げ、またそれをどう乗り越えたのかを想像することを通してインスピレーションを得ると同時に、自分にひきつけて考えられるようにする。

主体的に対話的な学習を目指すために、Think Pair Share の活動を取り入れています。

T Think…一人で考える。

P Pair…隣の人と意見交換する。

S Share…発表を通してクラスやグループのみんなと考えを共有する。

5. 準備

- ・授業用シート (1-3)
- ・教師用授業ガイド (1-3)
- ・生徒用ワークシート (1-3)
- ・映像資料 DVD：村岡選手ってどんな人だろう
- ・映像資料 DVD：村岡選手からのメッセージ
- ・参考映像資料 DVD：リオ 2016 パラリンピックダイジェスト
- ・参考映像資料 DVD：I'mPOSSIBLE の由来

〈展開案〉※【 】内は経過時間

時間	学習活動 ○生徒の活動 (引き出したい生徒の声)	指導上の留意点・配慮事項 ○教師の活動 (声かけ例)	準備物／教師参照物
導入 (10分) 【10分]		○ TPS の説明をする。 ※導入でリオダイジェストの映像を見せてもよい。	・参考映像資料 DVD： リオ2016パラリンピックダイジェスト
映像 5分20秒	P 村岡選手の映像を見て、感じたことを発表しよう！ ○パラリンピアン村岡桃佳選手の映像を見て、感想を言う。 ・1本のスキー板なのにすごいスピードが出ていた。かっこいい！ ・斜面を高速で滑り降りるのが怖そうだった。	○村岡選手を知っている生徒がいれば、発表させる。 ○力強いレースの様子や、高度な技術を習得していった様子を見せることで、アスリートとしてのすばらしさを感じさせる。 ○初めて見た印象を確認する。	・授業用シート (1-3) ・教師用ガイド (1-3) ・生徒用ワークシート (1-3) ・映像資料 DVD： 村岡選手ってどんな人だろう
展開① (15分) 【25分]	TS 村岡選手について知ろう ○村岡選手のプロフィールを読み、以下の2点について下線を引き、引いた箇所を発表する。 ■すごいと思ったところ ・高校生でパラリンピックに出場したこと ・パラアスリートとして初の早稲田大学トップアスリート入試に合格したこと ・平昌大会でメダルを5つ獲得したこと ■大変そうだったところ ・チェアスキーが怖いにもかかわらずトレーニングをしてきたこと ・スキーをやめようと悩んだこと ○インスピレーションを受けたことを書いて発表する。 ○発表のあと、村岡選手がどのようにして目標に向かって歩んだのかを確認する。 ○映像(メッセージ)を見る。	○「すごいと思ったところ」と「大変そうだったところ」について、2色で下線を引かせ、数名に発表させる。 ○インスピレーションを受けたこと(心を揺さぶられたことや、刺激を受けたこと)をワークシートに記入させ、数名に発表させる。 〈以下は授業シートに沿って進める〉 ○村岡選手がなすとげたかった目標を確認。 ○目標達成の前に立ちはだかるハードルを確認。 ○どのようにしてハードルを乗り越えたのか、その結果、村岡選手はどのようになったのかを確認。 ※最終的に村岡選手は「勇気」「強い意志」を持って目標に向かって前進していることを理解させる。	・授業用シート (1-3) ・教師用ガイド (1-3) ・生徒用ワークシート (1-3) ・映像資料 DVD： 村岡選手からのメッセージ



時間	学習活動 ○生徒の活動 (引き出したい生徒の声)	指導上の留意点・配慮事項 ○教師の活動 (声かけ例)	準備物／教師参照物
展開③ (15分) 【40分】	<p>TIS 自分にとって「新たな一歩」とは何だろう？</p> <p>○これまでの学習を踏まえて、次の3つについてワークシートに記入する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分にとって「勇気」「強い意志」を持って成しとげたい「新たな一歩（目標）」 ・自分の目標達成の前に立ちだかるハードル ・ハードルを越えるために、何をしたらよいか 	<p>○映像最後にある「一緒に新たな一歩を踏み出せるように頑張りましょう」というメッセージを振り返り、自分にとっての「新たな一歩」とは何かを考えさせる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・授業用シート (1-3) ・教師用ガイド (1-3) ・生徒用ワークシート (1-3)
まとめ (10分) 【50分】	<p>S</p> <p>○ワークシートに記入したことをグループで共有する。</p> <p>〈自分の目標〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・留学を実現する。 ・部活で都大会に出場する。 <p>〈ハードル〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・英語が苦手である。 ・部活のチームでは得点力がどのチームにも劣る <p>〈ハードルをクリアする手立て〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・英会話スクールに行く。 ・シュートを1日200本練習する。 <p>○パラリンピックの価値の意味を確認する。</p>	<p>まとめ</p> <p>○全員に発表の場を持たせるため、グループ内で発表を行う。</p> <p>○村岡選手が特別な人ではなく、どんな人でも勇気と強い意志を持てば一歩踏み出せることを確認する。</p> <p>○本教材の名前が持つメッセージを伝える。不可能 (Impossible) だと思えたことも、ちょっと考えて工夫さえすればできるようになる (I'm possible)。</p> <p>注) 正しい英語表現では「It is possible for me.」。</p> <p>※必要に応じて参考映像資料 (I'mPOSSIBLEの由来) を見せる。</p> <p>○映像資料 (パラリンピックの価値) を見せて、パラリンピックの4つの価値の意味を確認する。</p> <p>※特に「勇気」「強い意志」「インスピレーション」についてはしっかり確認できるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・授業用シート (1-3) ・教師用ガイド (1-3) ・生徒用ワークシート (1-3) ・参考映像資料 DVD : I'mPOSSIBLE の由来

教師用 指導案

1. テーマ・授業名

テーマ2 パラリンピックスポーツ

授業5 ガイドランナーを体験しよう！

【豆知識】

視覚障害者の走競技は、障害の程度によってクラス分けされている。規則によって、ガイドランナーによる伴走が認められているクラスとそうでないクラスが定められている。

2. 授業の目標

- ・ガイドランナーの体験を通して、言葉によるコミュニケーションで重要なことは何かを考え、また、相手の立場になって考えること、お互いの気持ちを合わせて協力し合うことの重要性に気づく。
- ・視覚に重度の障害がある人も、スポーツを楽しめることを知る。
- ・競技を体験することで、視覚障害の走競技に興味を持ち、応援したり、ガイドランナーとして一緒に走ってみたいという気持ちを持つ。
- ・競技場以外の場所で、視覚に障害のある人たちがどのように行動しているのかを考えるとともに、自らの行動を考えるきっかけにする。

3. 本時の位置づけ

- ・総合的な学習の時間での活用。
 - ・保健体育のカリキュラムに盛りこむことも可能だが、その際、評価の視点を新たに設ける必要がある。
- ※その他、学級活動や学年集会などの時間を活用してもよい。

4. 指導の留意点、工夫点

- ・目が見えない状態で走ることは怖くもあり、危険も伴うことを十分理解させ、ふざけることがないように、笛を吹いたり、行動を短く区切ったりすることで、注意を促す。
- ・最初から走るのではなく、声かけの具体例を学んだり、映像を見せたりするなど、段階をふみながら、ガイドランナーの重要な点に気づけるようにする。

5. 準備物

- ・授業用シート (2-5)
- ・生徒用ワークシート (2-5)
- ・資料映像 DVD：リオ 2016 パラリンピック 男子 100 メートル T11 決勝
- ・目を隠すもの (タオル、手ぬぐい、アイマスクなど)
- ・ロープ (1メートルほどのひもの端を結んで輪にする)
- ・コーンなど目印となるもの

時間	学習活動 ○生徒の活動 (引き出した子どもの声)	指導上の留意点・配慮事項 ○教師の活動 (声かけ例)	準備物／教師参照物
導入 (2分) 【2分】	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">今日の目標を確認しよう。</p> <p>○今日の目標を理解する。</p>	<p>あらかじめクラスを6人程度のグループに分けておく。練習や競技はグループごとに行えるようにする。</p> <p>○視覚障害の他のスポーツ（サッカー、ゴールボールなど）の観戦のマナーなども例に挙げながら、今日は、見えない状態になることが多いので、基本は静かにする、笛を吹いたら話をやめるなどのルールを徹底する。</p> <p>・この写真の中で、ガイドランナーはどの人？ ・何をする人だと思う？</p> <p>※授業シートに従って、ガイドランナーの説明をする。</p>	授業用シート（2-5）
準備体操 3分 【5分】	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">準備体操をしよう。</p> <p>○通常の準備体操を行う。</p>	<p>○準備体操は、最初にやってもよい。</p>	
展開① (10分) 【15分】	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">「歩く」練習をしよう！ 慣れたら走ってみよう！</p> <p>・アイマスク、ローブを使って、コーンを回って折り返すなどの練習。</p> <p>・慣れたら、コーン（障害物）をよけて歩いたり、コーンを増やして、曲がる回数を多くしたりする。また、テンポを早めて走ってみよう。</p> <p>○見えない状態で走ることと、ガイドをすることを体験する。</p> <p>○体験していない時も、他の人を観察することで、ガイドランナーには何が大切かを理解する。</p> <p>・思ったより怖かった。 ・具体的に言おうとしたけれど、とっさには言葉が出てこなかった。</p>	<p>○安全のために、スタートの合図は教師が行う。 ※全員が体験できるように、2～3のコースをつくるなどの工夫をする。</p> <p>○体験をした後に、うまくいったペアの理由などを聞いて、全体に展開するとよい。</p> <p>○直線だけではなく、コーンを回って戻ってくる等の動きを入れる。簡単に感じているようであれば、距離を長くしたり、曲がる回数を増やしたりする。</p>	授業用シート（2-5）

時間	学習活動 ○生徒の活動 (引き出した子どもの声)	指導上の留意点・配慮事項 ○教師の活動 (声かけ例)	準備物／教師参照物
展開② (10分) 【25分】 話し合い・練習 約8分 映像 1分45秒	<div data-bbox="379 389 1161 439" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">映像を見よう。</div> <p>○実際の競技の様子を見て、選手とガイドランナーの息が合っていることに気づく。</p> <div data-bbox="379 618 1161 667" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">「ガイドに求められる走り」について話し合おう。</div> <p>○グループごとに、選手が速く安全に走るためにガイドとして必要なことは何かを話し合う。 ○グループごとにランナーとガイドランナーを決めて練習をする。 ・1,2,1,2と声をかけたり、早めの指示を出すことでうまく走れる。</p>	<p>○映像を見ての感想を発表させ、選手とガイドランナーの様子に気づかせる。</p> <p>○映像のように走るコツを考えさせる。 ○練習は、グループごとに離れて行うようにして、安全には十分注意する。</p>	映像資料 DVD： リオ 2016 パラリンピック 男子 100 メートル T11 決勝
展開③ (15分) 【40分】	<div data-bbox="379 1072 1161 1122" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">走ってみよう！</div> <p>○グループ対抗のレースを行う。</p>	<p>○ポールをUターンして戻るコースにする。ゴール地点から先に障害物がないようにする、壁から距離を取るなど、安全には十分注意する。</p> <p>※2～3グループが同時にスタートするなど工夫をする。 ※本時はガイドランナーを体験することがねらいなので、競争に勝つために危険な走り方(声かけをせずにランナーを無理矢理引張るなど)にならないように注意を促す。</p>	
振り返り まとめ 片づけ (10分) 【50分】	<div data-bbox="379 1576 1161 1626" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">今日の体験をもとに、街での視覚に障害のある人に対する行動について考えよう。</div> <p>○街で困っている視覚に障害のある人に、どのように接すればよいかを考えて、発表する。 ・肩やひじに触れてもらって案内する。 ・口頭で困っていることを聞く。</p> <p>○感想をワークシートに記入する。</p>	<p>○ガイドランナーを経験したり、その役割について考えたが、今日学んだことをふまえて、街で視覚に障害のある人が困っている場面に遭遇したら、どのようにサポートすることができるか考えさせる。</p> <p>○授業用シートを使って、街での視覚に障害のある人に対する行動のポイントについて伝える。</p> <p>○今日の感想を宿題として出す。</p>	授業用シート (2-5) 生徒用ワークシート (2-5)