

「2020年オリンピックパラリンピックをもっと身近に！子供達と目指す自己ベスト更新！」



来年開幕する東京オリンピック・パラリンピックの大会ビジョンに掲げられる基本コンセプトのひとつが「全員が自己ベスト」。

2020年7月24日の開幕に向け、アスリートだけでなくみんなと一緒にベストな自分を目指す取り組みとして、内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局が「beyond2020 マイベストプログラム」を実施しています。

このプログラムは皆さん一人ひとりの「マイベスト目標」の設定と、目標達成に向けた行動を支援する事業に対して、beyond2020 マイベストプログラム認証事業とするもので、HPなどでその活動や取り組みを紹介しています。

特定非営利活動法人 WillDo の取組を紹介します。1つ目は、「シボーレ・アモーレ体脂肪」。標準 BMI 値を目指し、クラブ内で提供するプログラムの受講や、専門家による講習会に参加し目標達成をサポートする取組です。2つ目の「ダッシュキング」は、子供達が 50m 走のタイムアップを目指す取組で、指導するのはオリンピックである田端健児さんです。

今回は、特定非営利活動法人 WillDo 理事長・浅井増雄さんと、田端健児さん、そしてそれぞれのプログラムの参加者からお話を伺いました。(以下敬称略)

オリンピック・パラリンピックをもっと身近に

——beyond2020 マイベストプログラムを知った経緯、認証申請する経緯について教えてください。



浅井：日本スポーツ協会からの情報で知りました。東京オリンピック・パラリンピックの盛り上がり、総合型スポーツクラブでもあやかりたいなと思いました。正直、地方都市とオリンピック・パラリンピックの距離は遠いと感じています。そんな中で、beyond2020 マイベストプログラムに参加することで、少しでも会員や子供達にオリンピック・パラリンピックを身近に感じて欲しいという思いがあります。また、国の認証を受けることにより、クラブの価値が高まることを期待して申請しました。

——田端さんは、こういった取組を行うことをどう感じていますか。



田端：東京から遠く離れた長崎では、オリンピック・パラリンピックを身近に感じる事が難しいと思っており、オリンピック・パラリンピックへの意識付けができる取組を国が用意してくれるのは大変有り難いことだと思っています。

健康への意識を楽しく高める取組

まず、特定非営利活動法人 WillDo 理事長・浅井増雄さんに「シボーレ・アモーレ体脂肪」の取組内容についてお話を伺いました。

——「シボーレ・アモーレ体脂肪」とは、どのような取組なのか教えてください。

浅井: クラブ会員をメインの対象とし、標準 BMI を目指そうというプログラムです。来年のオリンピックが終わるまでに達成したい目標の BMI 値を設定し、達成した方全員に賞品をお渡しするといった内容になっています。

参加するきっかけが賞品をもらうことでも、目標を立てて楽しく活動してもらった先に、健康への意識が高まるのが大切だと思っています。



——プログラム名が個性的だと感じましたが、どなたのアイデアでしょうか。

浅井: クラブのプログラム名は、ほとんど私が考えています。このクラブは女性会員が多いので、アモーレという単語もぴったりかなと。せっかくマイベストプログラムに参加するので、面白く興味を引くネーミングにしたいと、考案しました。

——「シボーレ・アモーレ体脂肪」を実施するにあたり工夫した点がありますか。

浅井: 誰でも簡単に参加できるようにしたかったので、プログラムの目的はしっかり決めたのですが、目標を達成する手段はあえて細かく指定していません。クラブ内の設備を使うもよし、他の運動プログラムに参加するもよしとしました。

また、地元メディアにリリースを出し積極的に PR を行いました。

「シボーレ・アモーレ体脂肪」の参加者に、参加してみた感想を聞くと、「以前より日常生活の中でより健康について考えるようになった」「友達や家族との会話の中で健康を話題にすることが多くなった」「皆で同じ目的（自己ベストの更新）を持つことで、続けていけそう」との声が寄せられました。



目標を達成するために努力し、達成感を感じて欲しい

次に「ダッシュキング」の指導者のオリンピック・田端健児さんに取り組の内容についてお話を伺いました。

—「ダッシュキング」について、どのような取組が教えてください。

田端：Will Do のプログラムであるジュニア陸上やジュニア総合体育に参加している小学生を対象とした取組みです。オリンピック・パラリンピックを契機として、50m 走のタイムを更新することを目標に練習会を行なっています。陸上だけに限定することなく、子供が目標を達成することへの満足感を持ってもらえるような指導を心がけています。

この日開催された「ダッシュキング」には、20名ほどの子供達が参加していました。みんなの一生懸命な表情が印象的です。感想を聞くと「先生の指導は、優しさの中にも的確なアドバイスがあり、タイムが驚くほど縮まった」と話す子もいました。



練習の最後はリレーで締めくくりです。バトンの受け渡しが、教えてもらった通りに上手くできたようで、嬉しそうな姿が見られました。



2020年7月24日までにみんなが目標を達成できるのか楽しみです。

スポーツを通して人々の憩いの場にしたい

—beyond2020 マイベストプログラムについて、今後期待していることはありますか。

田端：正直、子供達が「beyond2020 マイベストプログラム」をどこまで理解して参加しているかわかりません。ただ、知名度が上がるにつれ、参加していることへの満足感が出てくると思うので、ぜひたくさんの方が知っているようなプログラムになって欲しいと思います。



浅井：やはり知名度をもっともっと上げて欲しいと思います。知名度が上がれば、地方都市でオリンピックをもっと身近に感じることができると思っています。少し話が逸れますが、オリンピックのレガシーとは多様性だと思っています。子供達とスポーツの垣根を取り払う役目を担うことができればなど。総合型地域スポーツクラブとして、もっと楽しくスポーツができる環境を地域が支えていく、そこを率先して取り組んでいければ良いなと思います。このクラブがスポーツを通して人々の憩いの場になっていければ理想です。

■ 特定非営利活動法人 Will Do (ウィル ドウ)

<https://sasebowilldo.net/>

■ beyond2020 マイベストプログラム

https://www.kantei.go.jp/jp/singi/tokyo2020_suishin_honbu/beyond_mybest/